

राज्यपालसँग भेट विरोधी ऐक्य मञ्चको मुख्यमन्त्री हिमन्त विश्व शर्मालाई पदबाट हटाउने माग



नि.सं: गुवाहाटी: २९ अगस्त: मुख्यमन्त्रीको विर्तिकत भाष्यलाई लिएर राज्यमा साम्प्रदायिक संघर्ष सृष्टि हुने आशंका विरोधी ऐक्य मञ्चको। यसै परिप्रेक्षमा मुख्यमन्त्री डा. हिमन्त विश्व शर्मालाई मुख्यमन्त्री पदबाट हटाउने दावी गर्दै आज राजभवनमा राज्यपाललाई भेट गरेका छन विरोधी ऐक्य मञ्चको नेतृत्वले। अवश्य राज्यपालको अनुपस्थिति भएकाले राज्यपालका प्रधानसचिव मिनाक्षी सुन्दरमलाई राज्यपाल मार्फत राष्ट्रपतिलाई प्रेरण गर्नु पर्ने स्मारकपत्र दिएर आएका छन। राजभवन गएका विरोधी ऐक्य मञ्चका नेताहरूमा लुरिनज्योति गोगोई, प्रद्युत बरदलै, शरत डेका सहित अन्य केही नेता रहल ३ मा

सदनबाट निलम्बित श्वेरमान आली

आलीको समष्टिका १३ श्रमिकलाई दिनु पर्ने १५ लाख रुपियाँ नदिएर श्रमिकलाई शिवसागरमा प्रहार भाजपा नेता मयुर बरगोहाईको



नि.सं: गुवाहाटी: २९ अगस्त: शिवसागरमा एकांश संगठनको नेतृत्वमा चलेको खिलज्जियाको प्रभुत्व स्थापन आन्दोलनको मौका छोपेर भाजपा नेता मयुर बरगोहाईले आफ्नो ठेक्काको काममा लगाएका बरपेटा जिल्लाको से डाका।

फटाशिल आमबारी थानामा जब्द गरिएका ४० वटा बाहन गायब

४ लाखमा विक्री गरेको स्वीकार चोर परेश दलेको, बाहन विक्रीमा ट्रेफिक आइ सि पनि जडित

नि.सं: गुवाहाटी: २९ अगस्त: महानगरका रक्षक नै भक्षकको रूपमा देखिएका छन। एउटा अजब काण्डले सबैलाई छक्क पारेको छ। फटाशिल आमबारी थानामा जब्द गरिएका ४० वटा बाहन राखिएका थिए। तर पुलिसको तदन्तमा प्रकाशमा आए अनुसार उक्त बाहनहरू कुनै व्यक्तिले चोरी गरी विक्री गरेका छन। घटना सन्दर्भमा हालसम्म तीनजना गिरफ्तार

सांसद प्रद्युत बरदलैका विरुद्ध मानहानिको मुद्दा मन्त्री पियुष हाजरिकाको



नि.सं: गुवाहाटी: २९ अगस्त: सांसद प्रद्युत बरदलैका विरुद्ध मानहानिको मुद्दा दर्ता गराएका छन मन्त्री पियुष हाजरिकाले। नौगाउँबाट माथिल्लो असम माछाको आपूर्ति सिण्डिकेट चलाएका छन मन्त्री पियुष हाजरिकाले भन्ने अभियोग लगाउने नौगाउँका सांसद बरदलैका विरुद्ध आक्रोशित हुँदै हाजरिकाले भनेका छन- कुनै तथ्य प्रमाण नभई विनासित्तमा अर्काको चरित्र हनन गर्न पाइँदैन। म पनि सांसद बरदलैका विरुद्ध अनेक अभियोग लगाउन सक्छु। तर विना काममा कुनै तथ्य-प्रमाण नभई अर्कालाई अभियोग लगाउने नौगाउँका सांसद प्रद्युत बरदलैका विरुद्ध मानहानिको मुद्दा दर्ता गराएका हुन मन्त्री पियुष हाजरिकाले।

२०२६ भित्रमा बन्द हुनेछ बाल्यविवाह

रद्द गरियो द आसाम मुसलिम मेरिज एण्ड डिभोर्स रेजिष्ट्रेसन एक्ट १९३५, सदनमा मुख्यमन्त्रीको घोषणा

नि.सं: गुवाहाटी: २९ अगस्त: आज असम विधानसभाको शरतकालीन अधिवेशनको चौथो दिन सर्वसम्मतिले दा आसाम रिपिलिड बिल २०२४ विधेयक गृहीत हुनुका साथै रद्द भयो दा आसाम मुसलिम मेरिज एण्ड डिभोर्स रेजिष्ट्रेसन एक्ट-१९३५। यस चर्चामा भाग लिँदै राज्यका मुख्यमन्त्री डा. हिमन्त विश्व शर्माले भनेका छन- मुसलिम विवाह ऐन संशोधन भएपछि अबदेखि काजी प्रथा बिलुप्त भयो। त्यसका साथै उप पञ्जीयकद्वारा पञ्जीयन हुनेछ

मुसलिम विवाह। मुसलमान विवाह पञ्जीयन शुल्क हुनेछ मात्र १ रुपियाँ। त्यसैगरी मुख्यमन्त्रीले भनेका छन- बाल्यविवाहका विरुद्ध सरकार अति कडा छ र २०२६ भित्रमा बाल्यविवाह निर्मुल हुन्छ। बहिराज्यमा बाल्यविवाह हुन सक्नेछ। तर असममा कुनै कारणले पनि बाल्यविवाह हुन पाउँदैन। यदि भयो भने पोक्सो ऐनको अधीनमा १४ वर्षका लागि जेल भएको सातजनाको। यो नजिर यथावत रहनेछ। अर्कोतिर सदनमा

एआइयुडिएफका विधायक रफिकुल इस्लामले भनेका छन- धेरै अरवी पण्डित र सरकारी शिक्षक नै काजीको काममा छन। त्यसको उदाहरण गुवाहाटीका केन्द्रीय काजी हुन। उनी एकजना शिक्षक पनि हुन। यसरी असममा प्राय ९० जना काजी छन। रफिकुलको यस्तो प्रश्नको जबाफमा मुख्यमन्त्रीले भनेका छन- ९० जना काजीको तपाईंहरूले चिन्ता गर्नु पर्दैन। मुसलमान छोरीहरूको चिन्ता गर्नुका साथै आफ्ना दुई छोरीको भविष्य चिन्ता गर्नु होस।



काजीको चिन्ता छोडिदिनु होस। काजीलाई कसरी नियन्त्रण गर्नुपर्छ सरकारले विवेचना गर्छ र काजी बिलुप्तिकरण बिलुप्तिले नयाँ विधेयक ल्याइएको छ। मुख्यमन्त्रीले अझ भनेका छन- विवाह पञ्जीयन

गर्न सब रेजिष्ट्रर अफिस आउन असुविधा लागे हामीले त्यसका लागि छुट्टै मुसलिम विवाह सब रेजिष्ट्रर अफिसको व्यवस्था गरेका छौं। अर्कोतिर विवाह विच्छेद पनि उही सब रेजिष्ट्र कार्यालय नै गर्नेछ। रहल ३ मा

‘यदि बङ्गाल जल्यो भने असम पनि जल्नेछ’ भन्ने ममताको चेतावनीलाई हिमन्त विश्व शर्माको जवाब ‘देशमा आगो लगाउने प्रयास नगर्नुहोस् दिदी’



गुवाहाटी, 29 अगस्त: पश्चिम बङ्गालमा 31 वर्षीया डाक्टरको बलात्कारपछि हत्या प्रकरणलाई लिएर बढ्दो तनावको बीचमा मुख्यमन्त्री ममता ब्यानर्जीले हिजो, बुधबार कडा चेतावनी दिँदै भनिन्, “बङ्गाल जल्यो भने याद गर्नुहोस्, असम, बिहार, झारखण्ड, ओडिशा, र दिल्ली

सम्बन्धमा ब्यानर्जीको चेतावनीलाई जवाफ दिँदै असमका मुख्यमन्त्री हिमन्त विश्व शर्माले भने, “दिदी, तपाईंले असमलाई धम्की दिने साहस कसरी गर्नुभयो? हामीलाई रातो आँखा नदेखाउनुहोस्। आफ्नो असफलताको राजनीतिले भारतलाई जलाउने प्रयास पनि नगर्नुहोस्। एक मुख्यमन्त्रीजस्तो गरिमाय पदमा बसेर यसखाले विभाजनकारी भाषा बोल्नु उपयुक्त हुँदैन।”

बीजेपीले सीएम ममता ब्यानर्जीको त्यस्तो धम्कीको कटु आलोचना गरेको छ; भनेको

छ, “यस्ता राष्ट्रबिरोधी टिप्पणीहरू संवैधानिक पदमा बस्ने कसैको आवाज हुँदैन।” केन्द्रीय मन्त्री र बङ्गाल बीजेपी अध्यक्ष सुकान्त मजुमदारले बुधबार कोलकातामा हिंसाको वकालत गरेकोमा ममता ब्यानर्जीविरुद्ध केन्द्रीय गृहमन्त्री अमित शाहलाई गुनासो पत्र लेखेका छन। बङ्गालमा आगो लाग्यो भने असम, बिहार, ओडिशा, दिल्ली राज्यहरूमा पनि आगो लाग्नेछ भनेर चेतावनी दिनुको आशय हुन सक्छ- अनुप्रवेशकारीहरूको रहल ३ मा

२० अगस्तलाई सम्झिएर आनन्दित जामुगुडीबासी मुख्यमन्त्री डा. शर्मालाई विधायक पद्म हाजरिकाले गरे प्रसंशा



नि.सं: जामुगुडीहाट: २९ अगस्त: १९४२ सनको २० अगस्तमा समग्र देशमै पहिलो पटकका लागि सोतिया थानामा ब्रिटिसको युनियन जेक उतारेर राष्ट्रिय झण्डा फहराएको ऐतिहासिक घटनाले आज असम

विधानसभामा मङ्गो रोमा चर्चा हुने मौका पाएको छ। सोतिया थानामा त्यसबेलाका मृत्यु बाहिनीका सदस्यहरूले समग्र देशमै पहिलो पटक भारतीय राष्ट्रिय झण्डा फहराएपछि उक्त ऐतिहासिक दिनलाई स्मरण गरी असमका मुख्यमन्त्री डा. शर्माले २० अगस्तको दिन विजय उत्सवको

जामुगुडी हायर सेकेण्डरीमा नवागत आदरणी सभा

अल इण्डिया इन्टर स्कूल बक्सीडमा स्वर्ण पदक पाउने पल्लवी कलितालाई भव्य स्वागत

नि.सं: जामुगुडीहाट: २९ अगस्त: अल इण्डिया इन्टर स्कूल बक्सीड प्रतियोगितामा स्वर्ण पदक प्राप्त गरी जामुगुडीको गौरव बढाउने पल्लवी कलितालाई आज जामुगुडी हायर सेकेण्डरीमा भव्य स्वागत गरिएको थियो। विद्यालयको १९ औं कक्षाको छात्रा तथा टौभङ्गा निवासी पल्लवी कलितालाई आज विद्यालयमा भएको नवागत आदरणी सभाको एक आडम्बरपूर्ण अनुष्ठानमा उनको कीर्तिकवका

लागि छात्र-छात्रा तथा शिक्षकहरूले भव्य अभिनन्दन ज्ञापन गरेका थिए। गत २३, २४ र २५ अगस्तमा पश्चिम बङ्गको कोचबिहारमा भएको उक्त अन्तराष्ट्रिय बक्सीड प्रतियोगितामा पल्लवीले देशका विभिन्न प्रान्तबाट आएका प्रतिष्ठित खेलाडीहरूलाई हराएर उक्त सम्मान पाउन सक्षम भएकी हुन। आज जामुगुडी उच्चतर माध्यमिक विद्यालयमा भएको नवागत आदरणी सभामा विद्यालयका



छात्र-छात्रा तथा शिक्षक-शिक्षिकाहरूले उनलाई तिलक लगाएर स्वागत गरेका थिए। यस अनुष्ठानमा निर्दिष्ट वक्ताको रूपमा सहभागी तेजपुर महाविद्यालयका

अध्यक्ष डा. ज्योतिकमल हाजरिकाले छात्राको प्रसंशा गर्दै उज्ज्वल भविष्यको कामना गरेका छन। विद्यार्थीहरूले सुन्दर सांस्कृतिक अनुष्ठान प्रस्तुत गरेका थिए।

महानगरमा फेरि बढ्ने छ दूधको दाम



नि.सं: गुवाहाटी: २९ अगस्त: महानगरमा फेरि बढ्ने छ दूधको दाम। प्रति लिटर दूधमा तीन रुपियाँ १ सितम्बरदेखि बढ्ने कुरा दूध व्यापारी संस्थाले जनाएको छ। गौपालक संस्थाले दिएको जानकारी अनुसार महानगरमा प्रति लिटर पोडकारी दूधको मूल्य ६४.४० रुपियाँ हुनेछ भने प्रति लिटर खुद्रा दूधको मूल्य ६७ रुपियाँ हुनेछ। आज एक पत्रकार भेला मार्फत वृहत्तर गुवाहाटी गौपालक संस्थाले उक्त कुरा जनाएको हो।

बिजुली भवन थर्काए सहस्राधिक विद्युत कर्मीले जागिर नियमितकरणको दावीमा उत्तप प्रतिवाद

नि.सं: गुवाहाटी: २९ अगस्त: आज महानगरको पल्टबजारस्थित बिजुली भवन थर्काए कैयौं सहस्राधिक विद्युत कर्मीले। जागिर नियमितकरणको दावीमा आसाम स्टेट आउट सोर्स पावर वर्कर्स युनियनको उद्योगमा आयोजित ३ घन्टे अवस्थान धर्मघट कार्यसूचीमा सहभागी भएका राज्यका ३ हजारभन्दा अधिक कर्मचारीले उत्तप प्रतिवाद गरेका थिए। हातमा प्लेकार्ड र बस्ताल लिएर नारा लगाउँदै बिजुली भवन उत्तप पारेका हुन बिजुली कर्मचारीहरूले।

उत्तर-पूर्वाञ्चल कृषि यन्त्र प्रशिक्षण र परीक्षण प्रतिष्ठानमा एक पेड माँ के नाम शीर्षक अभियान

नि.सं: विश्वनाथ चारआलि: २९ अगस्त: भारतका प्रधानमन्त्रीले विश्व परिवेश दिवससँग संगति राखि ५ जुन २०२४ का दिन घोषणा गरे अनुसार २०२४ मा समग्र देशमा ८० करोड बिरुवा र २०२५ को मार्च महिना भित्रमा १४० करोड बिरुवा रोपन गर्ने निश्चित गरेका छन र प्रत्येक बिरुवालाई आमाको जस्तो सम्मान गरी जनतालाई आमाको नाममा एउटा बिरुवा रोपन आह्वान गरेका छन। यसै अभियानको अंश स्वरूप उत्तर-पूर्वाञ्चलका कृषि यन्त्र प्रशिक्षण र परीक्षण प्रतिष्ठानको उद्योगमा आज एक पेड माँ के नाम शीर्षक अभियान सुरु भएको छ। प्रतिष्ठानका सबै अधिकारी-कर्मचारी, प्रशिक्षार्थीले भारत सरकारको निर्देश अनुसार बिहान १० बजे ११० वटा ताम्बुलका बिरुवा रोपेका थिए। अभियानमा गण आन्दोलन र बिरुवा रोपनद्वारा जन्मदिने आमा र पालन गर्ने धर्ती मातालाई श्रद्धा गर्न सबैलाई आह्वान गर्दै प्रतिष्ठानकी निर्देशिका पि कमला बाइले आह्वान गरेकी थिइन। बिरुवा रोपन सरकारले सुरु गरेको मिसन लाइफ उद्देश्य पूर्ण गर्न र जुन रहल ३ मा

बर्खास्त ट्रेनी आईएएस पूजा खेडकरको पक्राउमाथि रोक ५ सेप्टेम्बरसम्म बढ्यो

नयाँ दिल्ली, २९ अगस्त। दिल्ली हाई कोर्टले महाराष्ट्रकी बर्खास्त ट्रेनी आईएएस पूजा खेडकरको पक्राउमाथि लागेको रोकलाई आगामी ५ सेप्टेम्बरसम्म बढाइदिएको छ। सो आदेश जस्टिस सुब्रमण्यम प्रसादको बेञ्चले दिएको हो। सुनवाई अवधि आज पूजा खेडकरको पक्षबाट पेश वकिलले भने, यूपीएससीले एकपटक नियुक्त गरेपछि कसैलाई बर्खास्त गर्न सक्दैन। बर्खास्त गर्ने अधिकार केन्द्र सरकारको कार्मिक विभागको हो। उनले यस आरोपलाई खारेज गरिदिए, पूजा खेडकरले आफ्नो सरनेममा कहिले कुनै परिवर्तन गरिन्। पूजा खेडकरले वर्ष २०१२-देखि वर्ष २०२२-सम्म आफ्नो नेम र सरनेममा कुनै बदलाउ वा कुनै धोकाधर्डी गरेकी छैनन्। उनको जन्म तिथि, आधार कार्ड औ एकाडेमिक सर्टिफिकेटमा कहिले कुनै बदलाउ गरिएन। यसपूर्व दिल्ली पुलिसले पूजा खेडकरको अग्रिम जमानत याचिकाको विरोध गर्दै भनेको थियो, उनीविरुद्ध धोकाधर्डीसित सम्बन्धित गम्भीर आरोप छ। यो मामिला सिभिल सेवाहरूमा आरक्षित श्रेणीहरूको दुरुपयोगसित सम्बन्धित छ। यस मामिलाको कारणले सार्वजनिक विश्वासमाथि व्यापक प्रभाव परेको छ र यसले सोझै रूपमा सम्पूर्ण परीक्षा सहित चयन प्रक्रियाको निष्पक्षता अनि अखण्डता रहल ३ मा

जोर्नी दुख्छ ? चिकनगुनिया हुनसक्छ



तपाईंलाई निकै दिनदेखि ज्वरो आइरहेको छ? सम्पूर्ण जीउ, खास गरी जोर्नी दुखिराखेको छ? ओछ्यानबाट उठ्ने इच्छै हुँदैन? शरीरमा बिमिरासमेत उत्पन्न भएको छ?

यस्तै भइरहेको छ भने, यस्तो खाले लक्षण दिउँसो टोक्ने संक्रमित एडिस लामखुट्टेले सार्ने भाइरल रोग चिकनगुनियाको पनि हुनसक्छ। यो रोग सार्ने लामखुट्टे तराई र धेरैजसो पहाडका जिल्लामा फैलिसकेको छ।

चिकनगुनिया यस्तो ज्वरो हो, जसको भाइरस उपचारपछि केही दिनमा समाप्त भए पनि शरीरमा यो रोगको असर लामो समयसम्म रहिरहन्छ।

सामान्यतः यो ज्वरो दुई दिनदेखि दुई सातासम्म रहे पनि यो रोगबाट मुक्ति पाउन बिरामीलाई महिनाौं लाग्नसक्छ, कहिलेकाहीँ बिरामी ६ महिना मात्र नभई एक वर्ष वा दुई वर्षसम्म पीडित भइरहन सक्छन्। यो भाइरसले सम्बन्धित व्यक्तिलाई निकै कमजोर मात्र पार्दैन, जोर्नीमा असह्य पीडा पनि दिन्छ, जुन निको हुन वर्षौं लाग्नसक्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लूएचओ) अनुसार, यो रोग नेपाल र भारतसहित एसिया, अफ्रिका, युरोप र अमेरिकाका ६० देशमा फैलिसकेको छ। चिकनगुनियाका केही लक्षण डेंगु र जिका भाइरस रोगसँग मिल्दोजुल्दो हुने भएकाले धेरैपटक यो रोगको उचित निदान हुन पाउँदैन।

यस्तै, घुँडा वा जोर्नी दुख्नुलाई बाथ वा युरिक एसिडको समस्या ठान्नाले पनि रोगको उचित पहिचान हुन नसक्ने सम्भावना रहेको छ।

हाम्रो देशमा चिकनगुनिया कति फैलेको छ भन्नेबारे अनुसन्धान गरेर अन्तर्राष्ट्रिय जर्नलमा अध्ययन

प्रकाशित गरेका डा. वासुदेव पाँडेका अनुसार यो संक्रमणबाट प्रभावित हुने गरेकाहरूको उचित निदान हुन सकेको छैन।

अधिकांश बिरामीमा चिकनगुनिया रोगको पहिचान नभइरहेको दुःखद अवस्थाका कारण यो रोग पहिचान गर्न देशमा प्रयोग भइरहेको न्यापिड डायग्नोस्टिक (द्रुत परीक्षण) किट उपयुक्त र भरपर्दो छैन। हुन त यो किट हाम्रो देशमा पाईँदा पनि पाईँदैन।

हाम्रो देशमा जोर्नी दुखाइ, ज्वरोलागायतका समस्या बोकेर अस्पताल पुग्ने एक सय बिरामीमध्ये करिब १५ जनालाई चिकिनगुनियाको संक्रमण हुनसक्ने अवस्था रहेको छ।



संक्रमित पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट यो भाइरस एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिसँग सार्छ। सामान्यतः एडिस एजेन्टी र एडिस एल्बोपेक्टिस लामखुट्टेले यो रोग सार्ने गर्छ। डब्लूएचओ अनुसार, संक्रमित लामखुट्टेको टोकाइको चार दिनदेखि आठ दिनसम्म रोग देखिन्छ। कहिलेकाहीँ त्यस्तो भएको दुई दिनदेखि १२ दिनसम्ममा समेत देखिन सक्छ।

उपचार
डब्लूएचओ अनुसार, यो रोगको कुनै उपचार छैन। यसको उपचार बिरामीमा देखिने लक्षण

घटाउनतर्फ केन्द्रित हुनेगर्छ। अर्थात्, लाक्षणिक उपचार गरिन्छ। जोर्नीको पीडा कम गर्न एन्टिपाइरेटिक/एनाल्जेसिक औषधि र तरल पदार्थ दिइन्छ।

चिकनगुनिया हुँदा बिरामीले पूर्ण रूपमा आराम गर्नुपर्छ। खानपानमा तरल आहार बढी लिनुपर्छ किनभने यो संक्रमणले शरीरमा पानीको कमी (डिहाइड्रेसन) को सम्भावना हुन्छ।

चिकनगुनिया भएकाहरूलाई उच्च रक्तचाप, मधुमेह, दम आदि दीर्घ रोगसमेत छ भने, दिनहुँ चिकित्सकीय सल्लाह आवश्यक मानिने गर्छ।

बिरामीले सन्तुलित र पौष्टिक आहार सेवन गर्नुपर्छ। जोर्नी बढी दुखे बरफलाई तौलियामा बेरेर



जोर्नीमा राख्नुपर्छ। बिरामीलाई बढी समस्या, असामान्यतः जटिलता देखिए वा ज्वरो नियन्त्रणमा नआए तुरुन्त अस्पताल लिएर जानुपर्ने हुन्छ।

लक्षण
ज्वरो बढीमा १२ दिनसम्म आइरहन्छ।
ज्वरो १०२ डिग्री सेल्सियसदेखि १०४ डिग्री सेल्सियससम्म पुग्न सक्छ।
जोर्नीमा थुप्रै दिनसम्म दुखिरहन्छ।
जोर्नी दुखेर हातखुट्टै चलाउन समस्या हुन्छ।
यस्तो पीडा

बिहानपख बढी हुन्छ।

जोर्नी सुत्तिन पनि सक्छ।

रोगको लक्षण धेरै दिनसम्म रहन्छ।

टाउको र आँखा दुख्ने पनि हुन्छ।

रोग पुष्टि गर्न जाँच

पोलिमर चेन रियाक्सन (पीसीआर) परीक्षणः यो चिकनगुनिया भएको एक साताभित्र गरिन्छ। यसलाई जिनोमिक परीक्षण भनिन्छ।

भाइरस आइसोलेसन टेस्टः यो परीक्षणले सुरुका पाँच दिनमा चिकनगुनिया संक्रमणको पुष्टि गर्छ। यो परीक्षण इम्युनोलोजी र एलिसा गरी दुई किसिमले गरिन्छ। एन्टिबडी परीक्षणः चिकनगुनियाबाट संक्रमितहरूको शरीरमा रोगप्रतिरोधी क्षमता (एन्टिबडी) उत्पन्न हुन्छ। यसलाई आईजीएम वा आईजीजी भनिन्छ।

बिरामीको शरीरमा आईजीएम सात–आठ दिनपछि र आईजीजी चार–पाँच दिनपछि बन्न सुरु हुन्छ। यो परीक्षणका आधारमा ज्वरो कति दिनदेखि आइरहेको रहेछ भनेर चिकित्सकले थाहा पाउँछन्।

सीबीसी परीक्षणः बिरामीको रगतमा सेतो रक्तकणिका छ कि छैन भनी पत्ता लगाउने यो परीक्षण चिकनगुनिया भएको दुई दिनमा गरिन्छ। चिकित्सकले यो परीक्षणका माध्यमले सेतो रक्तकणिकाको संख्याका आधारमा चिकनगुनिया भए/नभएको खुड्‍याउँछन्।

बचाउ

जसरी भए पनि लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिनुपर्छ।

पूरै शरीर छोपिने गरी लुगा लगाउनुपर्छ। घरनजिक भएका खाल्डाखुल्डी, बड्डा, कुलार, एसी, फ्रिजको ट्रेमा पानी जम्न दिनु हुन्न। झुल लगाएर सुत्नुपर्छ। पानी जमेको ठाउँमा मड्डितेल हाल्नुपर्छ।

रोबोटले खाईदिँदछ

एक तिहाइ जागिर, यी

क्षेत्रमा बढी जोखिम

रोबोटिक्स तथा आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स प्रविधिले विश्वका विकशित देशहरूमा एक तिहाइ रोजगारी गुम्ने खतरा रहेको एक अध्ययनले देखाएको छ। एकाउन्टेन्सी फर्म पिडब्लुसी–ले तयार पारेको रिपोर्टअनुसार रोबोट तथा कृत्रिम विवेकयुक्त मेसिन र प्रविधिका कारण सन् २०३० को दशक सम्ममा अमेरिका, जापान तथा जर्मनी जस्ता औद्योगिक देशहरूमा धेरै जनशक्तिको रोजगारी गुम्नेछ।

रिपोर्टअनुसार रोबोटकै कारण सन् २०३० को दशकसम्ममा अमेरिकामा ३८ प्रतिशत, जर्मनीमा ३५ प्रतिशत, बेलायतमा ३० प्रतिशत तथा जापानमा २१ प्रतिशत रोजगारीमा असर पर्नेछ। यद्यपि कतिपय रोजगारी भने विलुप्त हुनुको साटो रोजगारीका प्रकारमा परिवर्तन हुने देखिएको समेत रिपोर्टमा उल्लेख छ। साथै अटोमेसनले अधिक पुँजीको सिर्जना गर्ने र अर्थतन्त्रमा थप रोजगारी सिर्जना समेत गर्नसक्ने रिपोर्टमा लेखिएको छ।

तर निर्माण र खुद्रा बजारका मानवीय रोजगारीमा भने संकटको बादल मडारिने छ नयाँ प्रविधिका कारण। खासगरी नियमित रूपमा गर्नुपर्ने हाते कामहरू जसलाई मेसिनबाट पनि राम्रोसँग गर्न सकिन्छ, त्यस्ता रोजगारीहरू बढि संकटमा पर्नेछन्। तर मानिसको आवश्यकता नै पर्ने शिक्षा र स्वास्थ्य जस्ता क्षेत्रका जागिर भने तुलनात्मक रूपमा बढि सुरक्षित हुनेछन्।

कार्यक्षेत्रमा रोबोटको प्रयोगका कारण कतिपय क्षेत्रका कामदारहरूले अहिले नै विभिन्न खालका चुनौतीको सामना गर्नुपरेको छ। यसको एउटा उदाहरण विकशित देशमा चालक विहिन रेलका कारण रेल चालकहरूले जागिर गुमाउनु परेको। छिट्टै ड्राइभरलेस ट्रकका कारण ट्रकचालकहरूले पनि जागिरबाट हात धुनुपर्ने अवस्था आउन सक्दछः पिडब्लुसीका प्रमुख अर्थविद जोन हक्सवर्थ भन्छन्।

रोबोटका कारण रोजगारी बढी संकटमा परेका क्षेत्र यी हुनः

यातायात तथा स्टोरेजः ५६ प्रतिशत उत्पादनमूलक क्षेत्रः ४६ प्रतिशत होलसेल तथा खुद्रा व्यापारः ४४ प्रतिशत

प्रशासनिक तथा सहायक सेवाः ३७ प्रतिशत
विनीय तथा विमा क्षेत्रः ३२ प्रतिशत
व्यवसायिक, वैज्ञानिक तथा प्राविधिक क्षेत्रः २६ प्रतिशत
पूर्वाधार निर्माणः २४ प्रतिशत
कला तथा मनोरञ्जनः २२ प्रतिशत
कृषि तथा वनः १९ प्रतिशत
मानव स्वास्थ्य तथा सामाजिक सेवाः १७ प्रतिशत
शिक्षाः ९ प्रतिशत ।

यसरी सजिलै हटाउन सकिन्छ ब्ल्याकहेड्स

अनुहारको रोम छिट्रमा देखिने स–सानो कालो दाग धेरैका लागि चिन्ताको विषय बन्नेगर्छ। हुन पनि यसले अनुहारलाई कुरूप बनाउँछ।

यसबाट छुटकारा पाउनका लागि कतिले महँगो कस्मेटिक्स पनि प्रयोग गर्छन्। तर, अनुहारको रोमछिट्रमा जमेको फोहोरलाई निकाल्न घरेलु विधी प्रभावकारी हुन्छ, जो हामीसँग सजिलै उपलब्ध हुन्छ।

१. दालचिनी र महको प्रयोग गरौंः

मह एक यस्तो प्राकृतिक एन्टिसेप्टिक हो, जसले छालाको छिट्रमा रहेको फोहोरलाई बाहिर निकाल्न सहयोग गर्छ। १ ठूलो चम्चा मह र १/२ सानो चम्ता दालचिनी मिलाउने। आफ्नो आँलाले बिस्तारै यसलाई

अनुहारमा लगाउने। ३ मिनेटसम्म गोलाकार गतिमा मसा जर्गने र मनतातो पानीले धुने।

२. अन्डाको सेतो भागको माक्स बनाउनेः

अन्डाको सेतो भागले छालाको छिट्रलाई कसिलो बनाएर त्यसको फोहोर बाहिर निकाल्छ। अन्डाको सेतो भागलाई निकाले बिस्तारै अनुहारमा लगाउनुपर्छ। यसलाई दुई मिनेटसम्म सुख्खा हुन दिने। त्यसपछि बाँकी रहेको सेतो भाग फेरि अनुहारमा लगाउने।

यो फेस माक्स सुक्न १०–१५ मिनेटभन्दा बढी समय सुक्न दिनुपर्छ। जब अनुहार कडा महसुष हुन्छ, हल्का तातो पानीले अनुहार धुनुपर्छ। यसले तपाईंको अनुहार चम्किलो र मुलायम पनि बन्छ।

सम्बन्ध विच्छेद समाधान होइन

वैवाहिक जीवनको असफलताको अन्तिम बिन्दु भनेकै सम्बन्ध विच्छेद हो। हिजोआज हाम्रो समाजमा सम्बन्ध विच्छेदका घटना अधिक हुने गरेका छन्। उच्च तनाव अथवा खटपटी एकाघरमा पतिपत्नीसँगै बस्न नसक्नु, पत्नीसँग पति खुसी नहुनु, असमझदारीको उच्चतम अवस्था कानुनी हिसाबबाट दुवै अलग–अलग हुनु नै सम्बन्ध विच्छेद हो। बाल विवाह, बहु विवाह, अनमेल विवाह, अन्तर्जातीय प्रेम विवाह, असमझदारी, अपहेलना, गरिबी, सम्पत्ति, रोग, निःसन्तान एवं शंकालु भावनालागायत विविध कारणले दाम्पत्य सम्बन्धमा विसोपना ल्याउँछ।

हाम्रो समाज पुरुष प्रधान समाज हो। यहाँको धार्मिक परम्परा र संस्कारबमोजिम महिलाले जहिल्यै पनि दोस्रो दर्जाको नागरिक भएर बाँच्नुपर्ने बाध्यता छ। महिलाले आफू महिला भएर जन्मिएकै कारण विभिन्न शारीरिक, मानसिक, सामाजिक विभेद खेपिरहेका छन्। बौद्धिक शोषण, दमन,

यातना र दुर्व्यवहारमा पनि महिला नै पर्ने गरेका छन्। पछिल्लो समय बालिका तथा महिला आफ्ना नातेदार पुरुषबाट बलात्कृत धेरै घटना सार्वजनिक भइरहेका छन्। ज्यादतीपूर्ण त्यस्ता घटनाका खबरले अखबारका पाना भरिएका हुन्छन्।

बालिका तथा महिलामाथि हुने गरेका दर्दनाक यी घटनासँग जोडिएका सबैखाले अनैतिक कार्य नै महिलाविरुद्धका हिंसा हुन्। यस्ता हिंसाजन्य अवस्थाले नै बाध्य भएर महिला आवाज बुलन्द गर्न अधि सक्छन्।

अन्यायका विरुद्ध न्यायको खोजी कानुनी ढोका घच्चच्याउन बाध्य हुन्छन्। परम्परागत समाजमा पुरुषलाई बहुविवाह गर्न छुट थियो। त्यसमा महिलाले कुनै प्रतिकार गर्दैनथे। लोप्रेले आफूप्रति जस्तो व्यवहार गरे पनि निरीह भएर बाँच्थे। पतिपरमेश्वर भन्थे तर अहिले कानुन बनेको छ। संस्कार पनि बदलिएको छ। एक महिला एक पुरुषको परम्परा बसेको छ।

घरपरिवार सञ्चालन गर्न पतिपत्नीबीचको समझदारपूर्ण भूमिका नै सर्वाधिक महत्वको हुन्छ। घरको सानोभन्दा सानो

कामदेखि व्यावहारिक जीवनमा आइपर्ने हरेक पक्षमा आपसी समझदारी भयो भने साँच्चै त्यो घर मन्दिरझैँ सुन्दर बन्न पुग्छ। पारिवारिक मेलमिलाप, छोराछोरीको स्याहार सुसार, शिक्षादीक्षा, लेनदेनमा सत्यतथ्य विवरण असल दाम्पत्य जीवनको दर्बिलो खम्बा बन्न सक्छ। दैनिकीसँग जोडिएका कतिपय घरायसी व्यवहारमा आपसी समझदारी र आपसी छलफल हुनैपर्छ। त्यसको अलवा एकल निर्णय भयो भने सम्बन्धमा खटपट सुरु हुन्छ। वैवाहिक जीवनमा तनाव पारिवारिक हस्तक्षेप पनि एक हो।

दम्पतीबाट जन्मने सन्तान छोरा वा छोरी के जन्मनुपर्छ? छोरा कति? छोरी कति? वा छोराछोरी दुवै बराबरी। वा वंश धान्न छोरा नै चाहिने? वर्षेनि छोरी जन्माउँदै छोराको बाटो हेर्ने वा भुण हत्या गर्ने? वा दोस्रो विवाह भएर बाँच्नुपर्ने बाध्यता छ। महिलाले आफू महिला भएर जन्मिएकै कारण विभिन्न शारीरिक, मानसिक, सामाजिक विभेद खेपिरहेका छन्। बौद्धिक शोषण, दमन,

यातना र दुर्व्यवहारमा पनि महिला नै पर्ने गरेका छन्। पछिल्लो समय बालिका तथा महिला आफ्ना नातेदार पुरुषबाट बलात्कृत धेरै घटना सार्वजनिक भइरहेका छन्। ज्यादतीपूर्ण त्यस्ता घटनाका खबरले अखबारका पाना भरिएका हुन्छन्। बालिका तथा महिलामाथि हुने गरेका दर्दनाक यी घटनासँग जोडिएका सबैखाले अनैतिक कार्य नै महिलाविरुद्धका हिंसा हुन्। यस्ता हिंसाजन्य अवस्थाले नै बाध्य भएर महिला आवाज बुलन्द गर्न अधि सक्छन्। अन्यायका विरुद्ध न्यायको खोजी कानुनी ढोका घच्चच्याउन बाध्य हुन्छन्। परम्परागत समाजमा पुरुषलाई बहुविवाह गर्न छुट थियो। त्यसमा महिलाले कुनै प्रतिकार गर्दैनथे। लोप्रेले आफूप्रति जस्तो व्यवहार गरे पनि निरीह भएर बाँच्थे। पतिपरमेश्वर भन्थे तर अहिले कानुन बनेको छ। संस्कार पनि बदलिएको छ। एक महिला एक पुरुषको परम्परा बसेको छ।

घरपरिवार सञ्चालन गर्न पतिपत्नीबीचको समझदारपूर्ण भूमिका नै सर्वाधिक महत्वको हुन्छ। घरको सानोभन्दा सानो

३. मुलतानी माटोको फेस प्याकः
मुलतानी माटो सजिलै उपलब्ध हुन्छ। यसमा तेलयुक्त छिट्र सुकाउने र अनावश्यक अवशेषलाई निकाल्ने विशेष गुण हुन्छ। एक ठूलो मुलतानी माटोमा स्याउको रस मिसाएर एक मिश्रण तयार गर्ने। यसलाई आफ्नो अनुहारमा लगाउनुपर्छ। १५ मिनेटसम्म त्यसलाई सुख्खा हुन दिने। अनि मनतातो पनीले अनुहार धुने।

४. मेथीको पेस्ट बनाएर लगाउनेः मेथीको पातलाई पानीमा पिसेर एक घोल तयार गर्ने। मेथीमा पाइने अन्य गुणका साथसाथै यसमा ब्ल्याकहेड्स निकाल्ने गुण पनि हुन्छ। यस घोललाई अनुहारमा लगाएर १० मिनेट राख्ने अनि मनतातो पानीले सफा गर्ने।

तपाईंको यस्तो बानी, जसले निम्त्याउँछ मधुमेह

मधुमेह अहिले आम रोग भइसकेको छ। अहिले कम उमेरकाहरू समेत यसका शिकार भएका छन्। मधुमेह किन लाग्छ त? **मधुमेह के हो?**
मधुमेह मूख्यतः मेटाबोलिज्मको बिकारको कारण हुन्छ। मोटाबोलिज्म एक प्रक्रिया हो, जसले शरीरमा खानेकुरालाई उर्जामा परिवर्तन गर्छ। त्यस उर्जा हामी आफ्नो दैनिक कार्यका लागि प्रयोग गर्छौं। यसले शारीरिक बृद्धि, प्रतिरोधात्मक क्षमता र प्रजननका लागि खास सहयोग गर्छ।

हामीले जे कुरा खान्छौं, त्यो पेटमा पुगेपछि एक प्रकारको इन्धनमा रूपान्तरण हुन्छ, जसलाई ग्लुकोज भनिन्छ। यो रक्त कोशिकाको माध्यामबाट शरीरको लाखौं कोशिकामा पुग्छ र उर्जाको रूपमा प्रयोग हुन्छ।

पेटको पछिल्लिएर एक ग्रन्थी हुन्छ, जसले इन्सुलिन उत्पादन गर्छ। त्यसैले ग्लोकोजलाई शरीरको कोशिकामा पुर्‍याउँछ। यदि उक्त ग्रन्थीले इन्सुलिन उत्पादन गर्न छाड्यो वा कम उत्पादन गर्न थाल्यो भने, त्यही अवस्थामा

मधुमेह भएको भनिन्छ। यसरी ग्लुकोज उत्पादन भएपनि त्यो उर्जामा परिवर्तन हुँदैन।

किन हुन्छ मधुमेह?
मधुमेह किन हुन्छ? यसमा धेरै हदसम्म हामी स्वम जिम्मेवार छौं। हाम्रो जीवनशैली, खानपान आदिको



कारण मधुमेह हुन्छ। हाम्रो दैनिक जीवनमा गरिने कतिपय गल्ती मधुमेहको कारण बन्नसक्छ। के हुन् त त्यस्ता गल्ती–

१. नास्ता नगर्नु
बिहान नास्ता नगर्नाले शरीरमा इन्सुलिनको मात्रा नियन्त्रण हुँदैन। त्यसैले ब्लड सुगर लेभल नियन्त्रण गर्नु मुश्किल हुन्छ।

२. ढिलो खाना खानु
राती ढिलो खाना खाने र तुरुन्तै

३. सुगर ड्रिंक
चिनीजन्य पेयमा चिनीको मात्रा अत्याधिक हुन्छ, जसले शरीरमा क्यालोरी बढाइदिन्छ। यसबाट तौल बढ्छ र मधुमेहको खतरा हुन्छ।

४. हेल्दी डाइट नलिनु
आफ्नो दैनिक खानामा

सुत्नाले तौल बढ्छ। यसले पनि ब्लड सुगरको सन्तुलन गडबड गरिदिन्छ, जसले मधुमेहको खतरा बढाइदिन्छ।

अंकुराएको गेडागुडी, ड्राइ फ्रुट्स, हरियो सब्जी आदि सामेल हुनुपर्छ। यदि उक्त कुराको कमी भएपनि पनि मधुमेहको जोखिम बढ्छ।

<div>हाम्रो प्रजाशक्ति</div>

भदैं १४ गते, तेजपुर, शुक्रबार, ३० अगस्ट २०२४

सम्पादकीय...

स्वच्छता र आम मानसिकता

सम्पूर्ण देशलाई नै फोहोर मुक्त राख्ने उद्देश्यमा भारत सरकारद्वारा देशव्यापी रूपमा सञ्चालन गरिएको स्वच्छ भारत अभियानका धेरै चुनौतीहरू छन्। आगामी वर्ष २०२२ सम्ममा देशलाई फोहोरमुक्त अनि खुलामा शौच मुक्त बनाउने सरकारको ध्वजवाहक कार्यक्रम स्वच्छ भारत अभियान आफैमा चुनौतीपूर्ण देखिएकाले सो अभियानको लक्ष्य प्राप्तिसा निकै कठिनाई बेहोर्नु पर्ने देखिएको छ।

यस बृहत् अभियान अन्तर्गत देशका गाउँ अनि शहरहरूको सरसफाईदेखि लिएर त्यस भित्र रहेका भौतिक पूर्वाधार अनि संरचनाहरूको स्याहार सम्हार, मरम्माति अनि जीर्णोद्धार आदि कामहरूलाई पनि समावेश गरिएको छ। विशेष गरेर देशका शहर–बजारहरूलाई कसरी सफा–सुग्ध र सुन्दर बनाउने भन्नेबारेमा गुरु योजनाहरू पनि बनाइएको छ। यद्यपि, सरकार पक्षबाट अनुमोदन गरिएका योजनाहरूको प्रभावशाली कार्यान्वयन हुन निकै कठिन भइरहेको देखिन्छ। आधुनिक प्रौद्योगिकीको विकास गतिसँगै शहर–बजारहरूको पनि आधुनिकीकरण गर्नुपर्ने सम्बन्धमा पनि धेरै चुनौतीहरू सिर्जना भएको अनुभव गरिएको छ। देशका धेरै जसो शहर–बजारहरू भौगोलिक मापदण्ड तथा भविष्यमा हुनसक्ने विकास गतिविधिलाई रख्याल नगरी बसाइएका छन्। यसरी ठोस योजनाबद्ध तरिकामा बसाइएका शहर बजारहरूले स्वच्छ भारत अभियान अनि शहरको आधुनिकीकरण अथवा विकास गतिविधिलाई अहिले आएर बाधा सिर्जना गरिरहेका छन्। शहरमा भौतिक संरचनाहरूको निर्माण, बढ्दो ट्राफिक व्यवस्थापन, बढ्दो जनसंख्या, फोहोर–मैलाको उचित निकास तथा प्रबन्धन आदि क्षेत्रमा निकै ठूलो चुनौती सिर्जना गरेको देखिन्छ। यी सम्ब्र्न समस्याहरूको समाधान गर्ने दिशामा सरकारले कतिपय योजनाहरू अनुमोदन गरे तापनि अव्यवस्थित तरिकाले निर्माण भइरहेका भौतिक संरचना, बढ्दो ट्राफिक समस्याले थप चुनौती सिर्जना गरेको छ। यसकारण सरकारद्वारा अनुमोदित योजनाहरू सही रूपमा कार्यान्वयन हुन निकै कठिनाई सिर्जना भएको देखिन्छ।

अर्कातिर शहरको बढ्दो जनसंख्यासँगै अव्यवस्थित तथा अनैतिक तरिकाले फोहोर मैला जताततै पर्याँक्ने मान्छेको बानी अझ सुधिन सकेको छैन। एकातिर स्वच्छ भारत अभियान अन्तर्गत शहर बजारको सर–सफाई गरिने काम भइरहेकै हुन्छ भने अर्कातिर रातको अँध्यारो अथवा मध्ये दिनमा पनि फोहोर मैला अव्यवस्थित तरिकाले पर्याँक्ने काम पनि त्यतिकै भइरहेको देखिन्छ। यसरी अव्यवस्थित अनि अनैतिक तरिकाले मैला पर्याँकिनु स्वच्छ भारत अभियानमाथि ठूलो चुनौती हो। त्यसैले जवसम्म मान्छेको मानसिकता परिवर्तन हुँदैन तबसम्म स्वच्छ भारत अभियानको लक्ष्य र उद्देश्य पूरा हुनसक्ने सम्भावना देखिँदैन।

यस बृहत् योजनालाई सरकार एवलैले सफल बनाउन सक्दैन। यस देशव्यापी ध्वजवाहक कार्यक्रमलाई सफल बनाउन सामूहिक जिम्मेवारीको खाँचो पर्दछ। सामूहिक जिम्मेवारीको प्रसङ्गमा मानसिक विकासको महत्त्व पनि त्यतिकै खर्त्किएको हुन्छ। विश्वलाई आधुनिक प्रौद्योगिकीले दौडाँउदै लगिरहेको छ। यस्तोमा एउटा विवेकशील प्राणीको हैसियतमा मान्छेले आफ्नो विवेक क्षमतालाई पनि विकसित गर्दै लगेर एउटा सभ्य समाज अथवा देशको विकास गर्नमा सहयोग पुर्‍याउनु पर्दछ। आफूले अव्यवस्थित अथवा अनैतिक तरिकाले गरेका कामले आफूसँगै आफू बसेको समाज, देश अनि विश्वलाई नै नोक्सान र क्षति पुर्‍याउनेछ भन्ने कुरालाई विवेकशील प्राणीको हैसियतमा मान्छेले कदापि भुल्नु हुँदैन तब मात्र मान्छेकै निम्ति बनाइएका योजना र कार्यक्रमहरू सफल हुनेछन्।

कालेबुङको पन्ध्र अगस्त कार्यक्रम : एक झलक

— * अरुणकुमार रसाइली कालेबुङ —

अन्य जातिसरह राष्ट्रका मूल स्रोतमा बसु पाउनु पर्छ। सरकारको कोल्टे नीतिले राष्ट्रको मूल स्रोतमा हिँड्न सकेका छैनौँ। हाम्रो देश अनेक भाषाभाषी अनेक धर्मको एउटा फूलबारी हो। सबै फूलले उचित मर्यादा पाउनु पर्छ।
कश्मिर र उत्तरपूर्वीय क्षेत्रकाले “हामी भारतीय होइनौँ” भन्दा किन मन दुखाएको भनी लाइ प्यार गरेर “तिमीहरू भारतीय हौँ” भन्छ भने गोर्खाले “हामी भारतीय हौँ” भन्दा ‘विदेशी’-को चश्माले हेर्ने गर्छ। देशका संविधानका दायरामा आफ्नो माग राख्दा दिह्रीलाई ‘लुतो न कनाई’ हुन्छ। कस्तो विडम्बना ! यसलाई के भन्ने ? स्वतन्त्रताका ७८ वर्षमा आइपुग्दा पनि यस्ता भेदभाव अनि हेलाहोचोलाई हटाउन नसके स्वतन्त्रताको के अर्थ ? भारतमा गोर्खाहरूले आफ्नो जातीय पहिचानको सङ्कट भोग्नु परिरहेको छ भन्ने तथ्य सबैलाई थाहा छ । गोर्खाले त यो समस्या भोगिरहेको कुरोमा अगोर्खाहरू पनि यसबारे अनभिज्ञ भने छैनन्। स्वाधीनता अघि पनि यो समस्या थियो होला र नै भारत गणतन्त्र घोषित हुनसाथ तत्कालीन गृहमन्त्री वल्लभभाइ पटेलले प्रधानमन्त्री पण्डित जवाहरलाल नेहरूलाई सन् १९५० मा गोर्खाहरूबारे शङ्कास्पद पत्र लेखे । भारत र छिमेकी राष्ट्र नेपालमाझ जब मैत्री सन्धि भयो, तबदेखि यस देशमा स्वाधीनतापूर्वक माटोसितै रहिरहेका खाँट्टी भूमिपुत्र गोर्खाहरूको परिचय झन् सन्देहस्पद गोर्खाहरूको जनघनत्व भएको भारतमा मूल थलो दार्जिलिङ जिल्ला अनि हुवर्स हो। यसै ठाउँमा गोर्खाहरूको हैकम चल्ने हुनाले अलग राज्यको माग यहाँ उठ्यो।
यो माग उठनका पछि धेरै कारक तत्व छन्, जसमा भूगोल, इतिहास, रहनसहन, संस्कृति, भाषा आदिलगायत आर्थिक पछौटेपन, बङ्गाल सरकारको दुर्व्यहार इत्यादि मूल गन्तीमा आउँछन्। यसैले यहाँ अलग राज्यको माग घरिघरि बल्झिरहन्छ। अलग राज्यका हिमायती बन्न खोज्ने धेरैजसो राजनीतिक दलले यसलाई आज भारतभरिका गोर्खाहरूको जनाकाङ्क्षा भन्ने गरेका छन्। सरकारले हरेक विषयलाई राम्ररी बुझेर हेर्नु पर्छ । संविधानले प्रदान गरेको अधिकार हरेक समुदायले समानतापूर्वक भोग गर्न पाउनु पर्छ। नागरिकले पनि आफ्ना

✽ प्रकाश बुढाथोकी

वर्षा मौसम भनेको पानीको मौसममात्रै होइन, रोगव्याधिको मौसम पनि हो। वर्षा लाग्यो कि डेङ्गुके डर हुन्छ। पूर्वदेखि पश्चिमसम्म के हिमाल, के पहाड, के तराई लामखुट्टेको बिगबिगी छ। डेङ्गु रोग फैलिई अस्पतालमा बिरामीको चाप बढेको छ। सरकारी स्तरबाट खोज र नष्ट गर अभियान, सचेतना र सावधानी तथा तयारी भए पनि नागरिकहरू बढी सर्तक नभएकाले तथा आफूलाई नपरी नचेत्ने बानीले समस्या निम्त्याइरहेको छ।
यस वर्ष पनि डेङ्गु संक्रमण उच्च हुने प्रक्षेपण छ। संक्रमितका संख्यामा उतारचढाव भए पनि वर्षायाम लागेदेखि जाडो सुरु नभएसम्म डेङ्गुको जोखिम कायमै रहन्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लूएचओ)-का अनुसार लामखुट्टेका टोकाइबाट सन् भाइरल रोग डेङ्गुबाट १ सय २८ मुलुकका ३ अर्ब ९७ करोड बढी मानिस जोखिममा छन्। बर्सेनि ५ करोडदेखि १० करोड बढीमा डेङ्गु संक्रमण हुने गर्दछ, जसमा ५ लाख बिरामीमा कडा प्रकृतिको डेङ्गु हेमोरेजिक फिबर वा रक्तस्रावजन्य डेङ्गु हुने गर्दछ।
वार्षिक २२ हजार बालबालिका तथा २४ हजार मानिसको मृत्यु हुने गर्दछ। मानिसमा डेङ्गु विषाणुबाट संक्रमित लामखुट्टे एडिस एजिप्टी र एडिज अल्बोपिक्टसको टोकाइबाट लाग्दछ। कालो रंगको लामखुट्टेमा सेतो थोप्ला वा छिर्कमिर्के रंगको वा बाघजस्तै टाटेपाटे यो लामखुट्टेले टोकेपछि

देशमाथि आइपर्ने हरेक चुनौतीमा अघि खडा हुनुपर्छ। देश बाँचे नै हामी बाँच्ने छौँ। देशभन्दा ठुलो केही पनि हुँदैनन् अनि छैनन् भन्छन् गोर्खाहरू। स्वतन्त्रता त्यसै पाएका होइनौँ, गोर्खाले आफ्नो देश सम्झेर धेरै पिता-पुर्खा, साना-ठुला हाम्रा सन्तानलाई गुमाएका छौँ। स्वतन्त्रतालाई बचाएर राख्ने दायित्व गोर्खाहरूले पनि निभाउनमा पछि पर्ने छैनन् ।
स्वतन्त्रता दिवस समारोह १९४७ सालदेखि पालन गर्दै आएको हो तर यस मेलाटार, मेनरोड, थाना डाँडा, डम्बर चोक अनि त्रिकोण पार्कमुन्तिर मेलाटारको मास्तिर ओइदैन पथका छातीमा २७ जुलाई १९८६ को (११.४० बजी) दिन पश्चिम बङ्गाल सरकारको निर्दयी आदेशमा केन्द्रीय रिजर्व पुलिस फ्रन्ट-ले चलाएको गोली काण्डबाट गोर्खाल्याण्ड आन्दोलनले गति पक्रियो १९८६, १९८७ र १९८८ सालसम्म ।

यसैगरी गोर्खाल्याण्डको दोस्रो चरणको आन्दोलन २००८ साल, तेस्रो चरणको आन्दोलन २०१३ साल अनि चौथो चरणको आन्दोलन २०१७ सालपछि कोविद –१९ वैश्विक कोरोना महामारीको कारण २०२० र २०२१ मा कालेबुङमा स्वतन्त्रता दिवस पालन नगरिएपछि मेलाटार चकमन्न थियो, सुनसान अनि भुस्याह कुकुरहरू फाटकफुटुक देखिन्थ्यो। वर्ष १९९६ (४९औँ स्वतन्त्रता दिवससम्म) सालको

स्वतन्त्रता दिवस समारोहमा स्थानीय महकुमा अधिकारीले राष्ट्रध्वजको सलामी ग्रहण गर्ने प्रशासनिक प्रथा रहँदै आएको थियो तर गोर्खा राष्ट्रिय मुक्ति मोर्चा (गोरामुमो) क्षेत्रीय राजनीति पार्टीको वर्चस्वको समयदेखि कालेबुङमा स्वयंलाई राजा घोषित गर्ने तत्कालीन कालेबुङ गोरामुमो अध्यक्ष एवं दार्जिलिङ गोर्खा पार्वव्य परिषद (दागोपाप) पार्षद सीके (चन्द्रकुमार) प्रधानले प्रशासन पक्षले राष्ट्रध्वज सलामी थाप्ने प्रथालाई तोड्न जनप्रतिनिधिले सलामी ग्रहण गर्नुपर्ने परम्परा बसालेका हुन्।
१९९६ सालको ४९औँ स्वतन्त्रता दिवस समारोहमा तत्कालीन महकुमा अधिकारी सुश्री रोशनी सेन (आइएस)-ले प्रशासनको पक्षमा अन्तिम सलामी ग्रहण गरेपछि यसको हकदार प्रतिनिधिका रूपमा १९९७ देखि २००० सालसम्मको निरन्तर रूपमा ५० देखि ५३ औँ

स्वतन्त्रता दिवस समारोहका राष्ट्रध्वर्षको सलामी सीके प्रधानले ग्रहण गरेका थिए ।
स्व० प्रधानले नै १९९७ सालदेखि स्वतन्त्रता दिवस कार्यक्रम दुई दिनव्यापी स्थानीय क्याबलबाट सोझो प्रशारणको प्रथाको सुरुवातको परम्परा बसालिदिएका थिए, जो आज पनि यो परम्परा यथावत् छ। कालेबुङ मेलाटारमा हुने स्वतन्त्रता दिवस समारोहमा राष्ट्रध्वजको सलामी ग्रहण गर्नु पाउनु अहोभाग्य हो भनी कालेबुङवासी बताउँछन्।

यस परम्परालाई सीके प्रधानपछि २००१ र २००२ सालको ५४ अनि ५५ औँ दिवसमा पार्षद एवं कालेबुङ अध्यक्ष दावा पाख्रिनले, २००३ सालको ५६ औँ दिवसमा कालेबुङ नगरपालिका अध्यक्ष कर्णहाङ्ग सुब्बाले, २००४ र २००५ को ५७ र ५८ औँ दिवसमा कालेबुङ नगराध्यक्ष सीके कुमाईले, २००६ र २००७ को ५९ र ६० औँ दिवसमा विधायक गौलन लेप्चाले सलामी ग्रहण गरेका थिए। यसपछि २००८ तेस्रो चरणका आन्दोलनले ६१औँ स्वतन्त्रता दिवस समारोह पालन हुन सकेन २००९- मा १६औँ लोकसभा चुनाव सम्पन्न भएकामा गोजमुमो पार्टी समर्थित सांसद जसबन्त सिंहले ६२औँ स्वतन्त्र दिवसको सलामी ग्रहण गरे। गोजमुमो पार्टीकै समयावधि २०१० मा ६३ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी कालेबुङ नगराध्यक्ष ललितबहादुर परियार (आइएस)-ले ग्रहण गरेका थिए। २०११ मा विधायक हर्कबहादुर छेत्रीले ६४औँ स्वतन्त्रता दिवसमा सलामी ग्रहण गरे।

२०१२ मा ६५ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी जिटिए उपकार्यपाल कर्णेल रमेश आलेले ग्रहण गरे भने २०१३ मा आन्दोलन भएकाले ६६ औँ स्वतन्त्रता दिवस पालन गरिएन। २०१४ मा सांसद एसएस आहलुवालियाले ६७ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी ग्रहण गरेका थिए। सन् २०१५ मा विधायक डा० हर्कबहादुर छेत्रीले ६८औँ दिवसको सलामी थापेपछि २०१६ मा विधायिका सरिता प्रधानले ६९ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी थापिन्।

सन् २०१७ मा १०५ दिनको आन्दोलन चलेकाले ७०औँ स्वतन्त्रता दिवस पालन गरिएन। यसपछि २०१८ मा जिटिएका नयाँ कार्यपाल विनय तामाङले ७१ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी ग्रहण गरे। २०१७ सालको २० दिसम्बरका दिन कालेबुङ नगरपालिका नयाँ बोर्ड गठन गरी जसको चेयरमेन रवि प्रधान भएपछि २०१९ मा उनले ७२ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी थापे।

वर्ष २०२० र २०२१ मा कोरोना सङ्क्रमण महामारीले लक डाउन भएर ७३ अनि ७४ औँ स्वतन्त्रता दिवस देशभरि नै मनाउन हुन सकेन। २०२२ र २०२३ मा कालेबुङका विधायक रुदेन सादा लेप्चाले ७५ अनि ७६ औँ स्वतन्त्रता दिवसको सलामी थापे भने यसपालि (२०२४ मा) स्वतन्त्रता दिवसको सलामी कालेबुङ विधायक रुदेन सादा लेप्चाले ग्रहण गरे। धेरै वर्षदेखि यसरी उत्साहपूर्वक दुई दिवसीय (१५ र १६ अगस्त) स्वतन्त्रता दिवस मनाउँदै आइरहेको छ ।

क्रमशः ...

डेङ्गु : सचेत बनौँ

फलेक्सन वा ब्रुफेन तथा एस्प्रिन औषधिको सहारा लिँदा झनै जोखिम बढछ। शरीरमा रातो बिबिरा, वाकवाकी, बान्ता पनि लक्षण हुन्। मुटुको चाल कम, मानिस चिन्तित, छालामा राता दाना, बिबिरा, फोका र डाबर देखिन्छ र क्रमशः हराउछ। नाक, गिजा र आन्द्राबाट रक्तस्राव हुने गर्दछ।
चार प्रकारको डेङ्गु विषाणुको संक्रमणपश्चात् लक्षण नदेखाउने वा छुट्ट्याउन नसकिने ज्वरो, डेङ्गु ज्वरो (डीएफ), डेङ्गु

हेमोरेजिक ज्वरोसँगै रगतको प्लाज्मा बाहिरिएर हाइपोभोलिमक सक् डेङ्गु सक् सिन्ड्रोम प्रकारको हुन सक्छ। डेङ्गु विषाणु संक्रमणको कडा रूपमा ज्वरो आएको एक सातासम्म निको नभई रक्तस्रावका लक्षण देखा पर्दछन् जसलाई डीएचएफ भनिन्छ। रक्तस्राव भई रक्तस्रावका धब्बा देखिने रगतको कमी भई अनुहार फुस्रो देखिने, पेट असाध्यै दुल्ने, पसिना आउने, पेट दुल्ने, ढाड दुल्ने, मुख

नीलो हुने, शरीरमा पानी जम्मा हुने, रगतमा अल्बुमिनको मात्रा घट्ने, दिसा कालो हुने र कलेजोमा असर पार्न सक्दछ। जीवन्त तन्तुमा असर परी डीएसएसह्न सक् हुन सक्छ। कलेजो बेकम्मा भई जन्डिस हुने, वंशानुगत मुटु रोग, ग्यालेसेमिया तथा दिमागको सुजन र इन्सेफेलोप्याथी हुन सक्छ।
उपचार : डेङ्गु विषाणुको संक्रमणबाट हुने रोग भएकोले रामबाण वा जादुको छडी तै तुरुन्तै ठिक पार्ने औषधि छैन। यसको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ। एस्प्रिन र ब्रुफिनजस्ता औषधि सेवन गर्नु हुँदैन।
प्रशस्त मात्रामा तरल र झोलिलो कुरा खाँदा र छिट्टै उपचार गर्दा लक्षणमा कमी आउनुका साथै रोगका जटिलता र हुने मृत्युलाई १० प्रतिशतभन्दा कम गर्न सकिन्छ। क्लासिक डेङ्गु सामान्य प्रकारको हो र आफै निको हुन्छ। यदि डेङ्गु हेमोरेजिक ज्वरो वा डेङ्गु सक् सिन्ड्रोम भएमा उचित उपचार नगरे मृत्यु हुन्छ।
<i>खोप :</i> डेङ्गुको खोपले डेङ्गुको जटिलता ९० प्रतिशतले कम, अस्पताल भर्ना ८० प्रतिशतले कम र लक्षण ५० प्रतिशतले कम हुने देखिएको छ। भारतकै अजय बायोटेकले निर्माण गरेको डेङ्गु फैलाउने लामखुट्टेका लार्भा र प्युपा नष्ट गर्ने बायोडेट एम कीटनाशक औषधि छ। लार्भाले खाएर मृत्यु हुने तथा अन्य जीव र मानिसलाई हानि नगर्ने बताइन्छ। हरेक १५ दिनमा छर्किन सकिन्छ।
अन्त्यमा, हरेक २० जना संक्रमितमध्ये एक जनालाई जटिलता हुन सक्ने र मृत्युदर १ देखि २ प्रतिशत देखिन्छ। गर्भवती, नार्नीहरूमा दोहोरिएर भएको संक्रमणमा जटिल समस्या आउन सक्छ। डेङ्गु सार्ने प्रमुख कारण संक्रमित लामखुट्टेको टोकाइ भएकाले, त्यसबाट जोगिनु र लामखुट्टेको निर्मूल गर्नु नै रोकथाम हो। ✽

किन हल्लिन्छ मुटु ?

मुटु मानव शरीरको एक प्रमुख जीवनदायी अंग हो। नियमित रूपले मुटु आफ्नै गतिमा दिनरात चलिरहन्छ। मुटुको यो नियमित चाललाई ढुकढुकी भनिन्छ। एक स्वस्थ मानिसको मुटु प्रतिमिनेट ७४ पटक घड्किन्छ। आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले सामान्य अवस्थामा ६० देखि सय पटक मुटु घड्किनुलाई सामान्य मान्छ।

मन, मस्तिष्क र मुटु

सामान्य अवस्थामा कुनै पनि व्यक्तिले मुटु घड्किएको थाहा पाउँदैन। तर मनमस्तिष्क उत्तेजित भएको अवस्थामा मुटुको ढुकढुकीको अनुभव मानिसले गर्छ। अर्को शब्दमा भन्ने हो भने जब मानिसलाई डरत्रास पैदा हुन्छ, दुःखपीडा पर्छ, खुसीले मन रमाउँछ, तब एकाएक मुटु बेस्सरी घड्किएको अनुभव हुन्छ। हिजोआज मुटु हल्लिने समस्या लिएर मुटु रोग विशेषज्ञकहाँ जाँचाउन आउने बिरामीहरूको संख्या दिनदिनै बढ्दो छ। यसको प्रमुख कारण सामाजमा देखा परेको अशान्ति, असुरक्षा, दुःख, व्यापार व्यवसायमा घाटा, झैँझगडा तथा दैवी प्रकोप आदि हो। मानसिक तनाव यसको उपज हो। यो आधुनिक जीवनशैलीको नतिजा हो।

मनोत्रास र मुटु

मुटुको घड्कन हिलोमा प्रतिमिनेट ४० सम्म र छिटोमा १२० सम्म भएका मानिसले कुनै अप्टेरोपन अनुभव गर्दैन। यदि घड्कन प्रतिमिनेट ४० भन्दा कम भयो भने चक्कर लाग्ने, बेहोस हुने हुन्छ भने १२० भन्दा बढी भयो भने मुटु हल्लिएको अनुभव हुन्छ। मुटुको घड्कन सामान्य (६० देखि १०० प्रतिमिनेट) हुँदा पनि कसैले मुटु हल्लिएको अनुभव गर्दछ भने यो मानसिक तनावको कारणले हुनसक्छ।

५० वर्षीय राजेश (नाम परिवर्न) एक प्राइभेट कम्पनीमा लेखापाल हुन्। उनी बिहान ९ बजेदेखि साँझ ६ बजेसम्म काममा खटिन्छन्।

उनलाई अफिसमा कामको निकै बोझ हुनेगर्छ। एकतिर आर्थिक समस्या, अर्कोतिर तीनजना जवान छोरीहरूको विवाहको पिरलो उनलाई छ। जेठो छोरो पढ्दा पढ्दै बिहे गरेर अलग्गै बसेका छन्। यी यावत् कारणले राजेश केही समयदेखि मानसिक तनावमा छन्।

एक साँझ पत्रिका पढ्दै थिए, उनलाई अनौठो किसिमको बैचनी हुन थाल्यो। एक्कासि घबराहट बढ्न थाल्यो। उनको हातखुट्टा काम थाल्यो। मुटुको घड्कन बढेर, हल्लिएर मुटु नै बाहिर आउला जस्तो भयो। सास रोकिएला जस्तो भयो। उनी आत्तिएर बाहिर आए। हिँड्दा उनलाई चक्कर लाग्यो।

उनलाई लाग्यो, अब मेरो मुटु फुट्ने भयो, म बेहोस हुने भएँ, मर्ने भएँ। यो स्थिति लगभग २०–२५ मिनेटसम्म कायम रह्यो। अनि स्थिति सामान्य हुँदै गयो।

तीन हप्तापछि अफिसमै उनलाई यस्तो भयो। सहकर्मी कर्मचारीले उनलाई मुटु अस्पतालमा लगे। जाँच गर्दा रिपोर्टहरू सामान्य देखियो। मुटुरोग विशेषज्ञले उनलाई मनोचिकित्सकसँग परामर्श गर्ने सल्लाह दिए।

मनोचिकित्सकको जाँचमा राजेश मनोत्रास (पैनिक अटैक) नामक मानसिक रोगबाट पीडित भएको देखियो। केही महिनासम्म औषधि तथा कन्प्रिटिभ थेरापीद्वारा उनको उपचार गरेपछि फेरि समस्या देखा परेको छैन।

मनोत्रासको लक्षण

मनोत्रास विकृतिको एक अर्को रूप हो। बिनाकारण एक्कासि पूर्वसूचनाबिना डर लागेर आउने, मुटुको घड्कन तेज हुने, सास रोकिएला जस्तो हुने, हातखुट्टा लगलग काम्ने, रिंगटा लाग्ने तथा पसिना आउने समस्यालाई मनोत्रास भनिन्छ। मनोत्रासको बेला व्यक्तिलाई बेहोस

भई पल्टिने वा मर्ने वा कुनै भयानक घटना घटने भय हुन्छ। ऊ अत्याहटलाई नियन्त्रण गर्न नसकी कराएर मानिस एकत्रित गर्ने प्रयास गर्छ। केही समयसम्म तीव्र भएर विस्तारै स्वतः शान्त हुनुपुछ।

तर एकपटक मनोत्रासको दौरा आएपछि मानिस फेरि पनि त्रास आउने हो कि भन्ने डरले भयभीत भइरहन्छ। पटकपटक यस्तो अटैक आएपछि मानिसले बाटोमा हिँड्न, बजार आदि ठाउँमा जान तथा सवारीसाधन चलाउनसमेत छोड्छ। घड्कन बढ्ने र मुटु हल्लिने हुँदा यस रोगबाट पीडित व्यक्तिले आफू हृदय रोगबाट पीडित भएको ठान्छ। साधारणतया यो रोग २० वर्षको उमेरपछि देखापर्छ। पुरुषको तुलनामा महिलामा बढी देखापर्छ।

मनोत्रासको कारण

मनोत्रास जटिल हुँदै गएको समाज, औद्योगीकरण, व्यक्तिमाथि बढेको आर्थिक, सामाजिक तथा पारिवारिक दबाव, सामाजिक असुरक्षाको भावना, हीनता, पारिवारिक कलह, अन्तरद्वन्द्व, तनाव तथा कुनै खतरनाक शारीरिक वा मानसिक रोग अत्यधिक चिन्ता आदिले पनि मनोत्रास उत्पन्न गर्न सहयोग गर्छ। कतिपय व्यक्तिका रासायनिक स्थितिका कारण पनि यो रोगको सम्भावना हुन्छ। तर, मनोत्रासको मूल कारण मनोवैज्ञानिक नै हो।

मनोत्रास कम कडा खालको मानसिक रोग हो। विश्रमा अहिले यस रोगको उपचारका लागि प्रचलित प्रमुख दुई उपचार पद्धति छन्। ती हुन्ः जैविकचिकित्सा (औषधिद्वारा) र मनोचिकित्सा (साइकोथेरापी)। यसका साथै विश्राम चिकित्सा तथा बायोफिड ब्याक आदि पनि निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

दुवै चिकित्सा पद्धति सँगसँगै उपयोगमा ल्याउने हो भने मनोत्रासको चिकित्सा प्रभावकारी हुन्छ। मनोत्रास एक कम कडा खालको मानसिक रोग भए पनि यसको उपचारमा कम्तीमा पनि आठ महिनादेखि एक वर्ष लाग्छ। तर

कतिपय मानिसामा पुनः देखापर्न सक्दछ। यस्तो स्थितिमा उपचारको समय बढ्न सक्दछ।

घड्कनको समस्या

अधिकांश मुटु हल्लिने रोग एन्जाइटीसँग सम्बन्धित भए पनि मुटुको घड्कनसँग सम्बन्धित खराबीका कारण पनि मुटुको ढुकढुकीमा गडबडी आउँछ। मानिसले आफ्नो मुटु छातीभित्र बेस्सरि हल्लिएको अनुभव गर्दछ। कहिलेकाहीँ मुटुको चालको बीचबीचमा अतिरिक्त घड्कनहरू पनि उत्पन्न हुन सक्छन्। यस्ता अतिरिक्त घड्कनले गर्दा पनि मानिसले मुटु हल्लिएको अनुभव गर्दछ। यो पनि रोगकै अवस्था हो।

उपचार

मुटु जुनसुकै कारणले गर्दा हल्लिएको भए पनि यसको उपचार तत्काल गर्नुपर्छ। मुटु हल्लिएको कारण पत्ता लगाउन ईसीजी परीक्षण गर्नु पर्दछ। कहिलेकाहीँ २४ घन्टे ईसीजी परीक्षणको पनि आवश्यकता पर्दछ। मुटु हल्लिएको कारण पत्ता लागेपछि उपचार गर्न सजिलो हुन्छ। मुटु हल्लिने रोगको कारण मानिसक एन्जाइटीमात्रै हो भन्ने भ्रममा बस्नु हुँदैन।

उचित औषधि उपचारले मुटु हल्लिने समस्या ठीक हन्छ। उपचारबाहेक बिरामीले आफ्नो आहारबिहारमा ध्यान पुर्‍याउनु जरुरी हुन्छ। मानसिक तनाव, रक्सी, बढी चिछो, कफी, सुपारी, पान पारग र सुतीले मुटु हल्लिने रोगलाई बढाउँदछ यसकारण यस्तो समस्या भएकाले यी पदार्थलाई जति सक्थो टाढा राख्नु पर्दछ।

मुटुलाई स्वास्थ्य राख्न व्यायाम गर्ने, पर्याप्त मात्रामा सागपात तथा फलफूलको सेवन गर्ने, ३० वर्ष पार गरेका व्यक्तिले हरेक वर्ष मुटुको स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने तथा सकारात्मक जीवनशैली अपनाउनुपर्छ।

फेसबुकमा कहिल्यै नगर्नुहोस् यी ८ गल्ती, अकाउन्ट नै बन्द हुनसक्छ



फेसबुक हाम्रो जीवनशैलीको अभिन्न अंग बनिसकेको छ। फेसबुकमा स्टार्टस लेख्नु, फोटो पोस्ट गर्नु तथा अरूका पोस्टमा लाइक र कमेन्ट गर्नु हामीमध्ये धेरैको दैनिक रूटिन नै हो।

फेसबुक चलाउने क्रममा यसका नीति–नियमहरूबारे जानकारी राख्नु आवश्यक हुन्छ। किनकी आफ्ना नीति–नियमहरूको उल्लंघन गरेको खण्डमा फेसबुकले सम्बन्धित व्यक्तिको एकाउन्ट बन्द गरिदिन सक्छ। कस्तो अवस्थामा फेसबुक एकाउन्ट ब्लक हुनसक्छ भन्ने जानकारी यहाँ दिइएको छः

१ः अत्यधिक म्यासेज पठाएमा
फेसबुकको हेलप पेजमा राखिएको ‘ब्लकिङ पोलिसी’ अनुसार यदि कोही प्रयोगकर्ता एकदमै छोटो समयमा अत्यधिक व्यक्तिहरूलाई म्यासेज पठाउँदा र म्यासेज पाउनेहरू धेरैले यसलाई ‘अनवेल्कम’ को मार्क गर्छन् भने केही समय उक्त अकाउन्ट बन्द हुन्छ।

२ः ‘हेट स्पिच’ पोस्ट गरेमा
फेसबुकको नीतिअनुसार कुनै

व्यक्ति, समुदायको ग्रुपका विरुद्ध घृणाजन्य अभिव्यक्ति पोस्ट गरेको खण्डमा तपाईंको फेसबुक अकाउन्ट केही घन्टाका लागि ब्लक हुनसक्छ।

३ः गलत फोटो वा भिडियो अपलोड गरेको खण्डमा

लागूऔषध प्रयोग, नश्रता वा कुनै प्रकारको खेदजन्य ग्राफिक सामग्री सेयर गर्ने अकाउन्टलाई ब्लक गरिन्छ।

४ः अनाधिकृत सामग्री पोस्ट गरेमा

यदि तपाईंसँग कुनै सामग्री (फोटो, टेक्स्ट वा भिडियो) सेयर गर्ने अधिकार छैन भने आफ्नो एकाउन्टबाट जबरजस्ति सेयर नगर्नुहोस्। यसो गरेमा फेसबुकले पहिले चेतावनी पठाउँछ। चेतावनीपछि पनि यस्तो सामग्री सेयर भइरहे या त फेसबुक आफैँले तपाईंको अकाउन्टबाट उक्त सामग्री हटाइदिन्छ या तपाईंको एकाउन्छ ब्लक गरिदिन्छ।

५ः पोक गरेर हैरान पारेमा
फेसबुकमा अरूलाई पोक गरेर

हैरान पार्ने सोख तपाईंको छ भने यसलाई त्याग्न उचित हुन्छ। यसरी जथाभावि पोक गरेको खण्डमा तपाईंको एकाउन्ट बन्द हुनसक्छ।

६ः दुई सयभन्दा बढि ग्रुपको सदस्य भएमा

फेसबुकले हरेक प्रयोगकर्तालाई बढिमा २ सयवटा ग्रुपमा आवद्ध हुन अनुमति दिन्छ। योभन्दा बढि संख्यामा ग्रुप ज्वाइन गरेमा तपाईंको एकाउन्ट ब्लक हुनसक्छ।

७ः नचिनेका व्यक्तिलाई फ्रेंड रिक्स्ट पठाएमा

फ्रेंड रिक्स्ट ब्लक सेक्सनमा लेखिएको छ कि यदि तपाईं यस्ता व्यक्तिहरूलाई फ्रेंड रिक्स्ट वा गेमिङ रिक्स्ट पठाउनुहुन्छ जसलाई तपाईंले चिन्नुभएको छैन र यदि उनीहरूले तपाईंमाथि फेसबुकमा रिपोर्ट गरिदिए भने तपाईंको एकाउन्ट ब्लक हुन्छ।

८ः साथीको सिफारिसमा
यदि तपाईंको कुनै फेसबुक मित्रले भुलवस तपाईंको कुनै सामग्रीलाई अपमानजनक वा स्पाम भन्ने रिपोर्टगन्थो भने पनि अक्काउन्ट ब्लक हुनसक्छ।

बिहान दौडँदा यस्तो गल्ती त गरिरहनु भएको छैन?

दौडनु स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक छ। यसले शरीरमा रक्त प्रवाह सुचारु गराउँछ, सबै अंगलाई सक्रिय तुल्याउँछ भने हड्डी, मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ। खासगरी मुटुको स्वस्थ्यका लागि दौडनु लाभदायक हुन्छ। त्यही कारण स्वास्थ्यप्रति सचेत व्यक्तिकरु बिहान सवेरै दौडन निस्कन्छन्। दौडदा शरीरको सबै अंगको समान व्यायाम हुने बताइन्छ। तर, दौडिएको समयमा पनि मानिसहरूले केहि गल्ती गरिरहेका हुन्छन्। के छ्न् त त्यस्ता गल्ती?

वार्म अप नगर्नु

दौडन सुरु गर्नुअघि थोरै वार्म अप गर्नुपर्छ। केवल दौडनुमात्र होइन, अन्य व्यायाम गर्नुअघि पनि हल्का वार्म अप जरुरी हुन्छ। दौडनुअघि किन वार्म अप गर्ने त? किनभने दौडनु भनेको तिब्र गतिमा गरिने कार्डियो जस्तै हो। वार्म अप गर्दा तपाईंको खुट्टा, हिप्स आदि बलियो हुन्छ र दौडन सहज हुन्छ। कुनैपनि किसिमको चोट लाग्दैन।

आफ्नो क्षमताभन्दा तीव्र दौडनु
तपाईंको दौडको गति त्यति धेरै न केहि खानैपर्छ। तपाईंको खानामा प्रोटिनको मात्रा राम्रो हुनुपर्छ।



आफुलाई सहज लाग्नेगरी मात्र दौडनुपर्छ।

ठिक ढंगले नखानु
केहि अध्ययनहरूमा पाइएको छ कि, मांसपेशीद्वारा पोषक तत्व अब्जर्ब गर्ने दर वर्क आउट गरेको ४५ मिनेटको बीचमा सबैभन्दा धेरै हुन्छ। अतः दौडिएपछि केहि न केहि खानैपर्छ। तपाईंको खानामा प्रोटिनको मात्रा राम्रो हुनुपर्छ।

धेरै दौडनु

यदि तपाईं एकैपटक लामो दुरी दौडनु हुन्छ, दौडको गति एकदमै तिब्र छ भने त्यो सहि तरिका होइन। यदि तपाईंलाई दौडको दुरी बढाउन मन छ भने त्यसलाई विस्तारै–विस्तारै बढाउनुहोस्।

असजिलो जुत्ता

धेरैजसोले दौडनका लागि सहज जुत्ता लगाउँदैनन्। यसले दौडलाई प्रभावकारी बनाउन सक्दैन। त्यसैले दौडनका लागि सहज जुत्ता लगाउनु पर्छ।

बिहान उठ्नसाथ तातोपानीमा कागती मिसाएर खानुको ५ फाइदा

बिहान उठ्नसाथ तातो चिया घुट्क्याउने बानी धेरैको हुन्छ। तर, खाली पेटमा तातो चिया पिउनु त्यति लाभदायक मानिंदैन। अहिले स्वास्थ्यप्रति सचेत बर्गले बिहान खाली पेटमा मनतातो पानी पिउने गरेका छन्, जो एकदमै फाइदाजनक हुन्छ। तर, मनतातो पानीभन्दा सर्वोत्तम हुन्छ तातो कागती पानी। कसरी त? जानौं यसको पाँच फाइदा।

१. यदि बिहान फ्रेस हुनुअघि तातो पानीमा कागतीको रस मिसाएर पिउँनुहुन्छ भने तपाईंको पेट राम्ररी सफा हुन्छ। कब्जियत पनि हुँदैन।

२. यदि तपाईंले बिहान खाली पेटमा कागती

पानी पिउनुभयो भने बढ्दो मोटोपन पनि नियन्त्रण हुन्छ। तौल घट्छ।

३. यसले तपाईंको पाचन तन्त्रलाई फाइदा गर्छ। पाचन क्रिया राम्रो हुन्छ। कागती पानीको सेवनले पेटको समस्या पनि हट्छ।

४. तातो कागती पानी सेवन गर्दा शरीरको भित्री सफाई हुन्छ र हानिकारक तत्व शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ। यसले प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ। यसको ठूलो फाइदा यो पनि हो कि, मुख र स्वासको गन्ध हट्छ। तपाईं ताजगी महसुस गर्न सक्नुहुनेछ। यसमा रहेको भिटामिन सिले तपाईंलाई फाइदा पुग्छ।

सबल दाँत सफल जीवन

चाहे पुरुष वा महिला होस् वा शिक्षित वा अशिक्षित नै होस्, सबैमा दन्त समस्या देखिन्छन्। फरक यति मात्र छ कि कुनैमा समस्या दिने गरी छन् त केहीमा स्पष्ट देखिने गरी भएका छन्। केहीमा शुरूको अवस्थामा त केहीमा जटिलता नै आइसकेका र केहीमा त अङ्गभङ्ग भइसकेको पाइन्छ। अर्कोतिर मुख सम्बन्धी रोगका बारेमा चेतनाको अभाव, सरकारी उदासिनता र दुर्गममा दन्तचिकित्सा सेा वा र प्राविधिज्ञहरूको अपर्याप्तता तथा दन्तरोग बढाउने आदत र जीवनशैलीका कारणले रोगीको संख्या दिन प्रतिदिन बढ्दैछ। जसलाई समयमै ध्यान नदिएमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्याको रूपमा आउने निश्चित प्रायः छ।

गाउँघर तथा शहर बजारमा पाइने रोग उक्त स्थानमा प्रयोग गरिने खाद्य पदार्थहरू, जनचेतनाको स्तर, व्यवस्तताको किसिम तथा प्रकार र धार्मिक सामाजिक तथा आध्यात्मिकताको अवशोषणमा फरक पर्दछ। दन्त स्वास्थ्यका प्रमुख रोगहरूमा दन्त सङ्न, दन्त हर्षा, पाइरिया, दाँत सिरिङ–सिरिङ गर्ने, सास गन्हाउने, गिजाबाट रगत आउने, बेरङ्गी दाँत, नमिलेका दाँत, मुखमा घाउ खटिरा र मुखमा विभिन्न रङ्ग तथा प्रकारका दाग, धब्बा वा पत्र देखिन्छन्। जटिलताहरू गाला वा

चिउँडो सुनिएको, मुख खोल्न नसकेको, पिनास भएको, ट्युमर भएको, क्यान्सर भएको तथा दन्त अपांग वा थोते भएको पनि त्यतिकै भेटिन्छन्।

शरीरको प्रवेशद्वार

शरीरको कुनै पनि अङ्ग प्रत्यंग, कोषलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व, खाना, नास्ता वा औषधिको रूपमा मुखबाट नै लिइने भएकोले नै मुखलाई शरीरको प्रवेशद्वार भन्ने गरिएको छ। मुखको स्वास्थ्य भन्दा प्रत्यक्ष रूपमा मुख वा यस वरपरको अङ्गप्रत्यङ्गलाई बुझाएर पनि परोक्ष रूपमा शरीरको सम्पूर्ण अङ्गप्रत्यंगको स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित रहन्छ। सफा मुखले पौष्टिक पदार्थ खाएमा मात्र शरीर स्वस्थ भई एउटा सफल जीवनको कल्पना गर्न सकिन्छ।

शरीरको ऐना

एकातिर मुख र दाँतमा देखिने रोगहरू मुखसँगै मात्र सम्बन्धित हुन सक्छन् भने अर्कोतिर शरीरका अङ्ग प्रत्यंग वा प्रणालीसँग सम्बन्धित रोगहरूको प्रतिविम्ब हुनसक्छ। घाउ खटिरा शरीरका अङ्ग प्रत्यङ्गमा रोग देखिनुभन्दा या त पहिले वा साथसाथै वा पछि देखिने भएकोले नै मुखलाई शरीरको ऐना भनिन्छ। मुखले शरीरका अङ्ग प्रत्यङ्गमा लाप्रसक्ने वा लागेका विभिन्न प्राणघातक रोगहरूको पहिचान गर्न सहयोग पुर्‍याइरहेका ज्वलन्त



उदाहरणहरू प्रसस्तै भेटिन्छन्।

दादुरा आउने बेला २–४ दिन पहिले नै मुखमा कप्लिक स्पट देखिनु, एड्स रोगमा मुखमा कापोसिस साकाँमा आउनु र मधुमेहका रोगीमा दाँत निकालेको घाउ र अन्य रोगहरू निको नहुनु यसका उदाहरण हुन्। मुखको समस्याको उचित निदान र उपचारले शरीरका प्रणालीका रोगलाई समेत निदान, निराकरण र उपचार हुने गर्दछ।

दाँत किराले खाने, दन्तहर्षा र पाइरिया जस्ता रोगबाट स्पेस संक्रमण हुनगई पछि खाद्यनली र सास फेर्ने नली थिचिने र सास फेर्न नसकी मृत्यु हुनसक्छ। सेलुलाइटिस, पिनास र दिमागमा

क्याभरनस साइनस थ्रोम्बोसिससम्म हुनसक्छ। गिजा तथा मुखसम्बन्धी रोग भएका व्यक्तिमा, अन्य सामान्य स्वस्थ व्यक्तिका तुलनामा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग, मुटुसम्बन्धी रोग, बाथज्वरो, अनियन्त्रित मधुमेह, हड्डी कमजोर हुने, हृदयघात, मस्तिष्कघात हुने सम्भावना बढी हुन्छ। गर्भवती महिला भए समयभन्दा पहिले नै नानी जन्मने र शारीरिक तथा मानसिक रूपले कमजोर नानी हुने सम्भावना रहन्छ। धारिला, नमिलेका दाँत, लामो समयसम्मको घाउ खटिरा, रोग, फोहर साथै सुर्तिजन्य पदार्थ, सुपारीजन्य पदार्थको सेवन लगातार र लामो समयसम्म भएमा

मुखको क्यान्सर हुनसक्छ।

रोकथाम

जबसम्म दैनिक दुईपटक खाना पश्चात् नरम ब्रस र केराऊ आकारको फ्लोराइड भएको दन्त मञ्जन प्रयोगलाई जोड दिँदै र दाँत माझेपछि मुख कुल्ला नगर्ने, डेण्टल फ्लसको प्रयोग, खाने कुरामा नियन्त्रण र नियमित दन्त परीक्षणलाई व्यवहारतः प्रयोगमा ल्याउन सकिँदैन तबसम्म सफल जीवनका लागि सबल दाँत मानिंदैन। भोक लागेको बेला खानेकुराको जत्ति महत्त्व हुन्छ, खाना खाइसकेपछि ब्रस गर्नुलाई पनि उति नै महत्त्व दिनुपर्दछ।

बर्खायाममा यी रोग लाग्न सक्छ बच्चे उपाय यस्तो छ

मनसुन सुरु भइसकेको छ। यो मौसममा रोगको संक्रमण बढी हुनेगर्छ। त्यसैले खानपानमा विशेष सर्तकता अपनाउनु पर्ने हुन्छ। यसलाई रोग आमन्त्रण गर्ने मौसम पनि भनिन्छ। किनभने वर्षाको कारण हिलो, फोहोर हुने, खानेकुरा चाँडै सङ्गे, गल्ने हुन्छ। सबैतिर ओसिलो हुने भएकाले व्याक्टेरिया पनि फैलन सक्छ। त्यसैले सागसब्जीको माध्यमबाट समेत त्यस्तो व्याक्टेरिया फैलने भय हुन्छ। अतः बर्षातमा निम्न रोगहरु लायै सम्भावना रहन्छ।

१. मलेरिया
मलेरिया वर्षामा हुने आम तर गम्भीर संक्रामक बिमारी हो। जमेको पानीबाट फैल्ने लामखुट्टेले टोक्दा यस्तो रोग लाग्नसक्छ। यो रोग एनाफिलिज लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्छ। यसबाट बच्नका लागि घर आसपासमा पानी जम्न दिन हुँदैन।

२. डेंगु
डेंगुको ज्वरो पनि लामखुट्टेको टोकाइबाट फैल्ने रोग हो। यसको संक्रमणबाट पूरै शरीर र जोनीमा अधिक पीडा हुन्छ। यसबाट बच्नका लागि लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिनु पर्छ। साथै घर बाहिर निस्कनुअघि पूरै शरीर ढाक्ने पहिरन लगाउनु पर्छ।

३. झाडा पखला
वर्षाको मौसमा झाडा पखला फैल्ने धेरै सम्भावना हुन्छ, जो जीवाणुको संक्रमणको कारण हुनसक्छ। खासगरी प्रदूषित पानी र खाद्य पदार्थको कारण यस्तो रोग फैलन्छ। त्यसैले बर्षातमा घर बाहिरको खानेकुरा, फुटपाथको खानेकुरा सेवन गर्नु हुँदैन। बासी, सडे गलेको खानेकुरा सेवन गर्नु हुँदैन। पानी राम्ररी उमालेर मात्र पिउनुपर्छ।

४. हैजा
भिन्नियो कोलेरा नामक जीवाणुको कारण फैल्ने यो रोग दूषित भोजन वा पेय पदार्थको कारण हुन्छ। पेट दुख्नुका साथै वान्ता, झाडा पखला लाग्नसक्छ। यसले

शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन्छ। मिनरल्सको मात्रा कम हुन्छ। त्यसैले रोगी एकदमै कमजोर हुन्छन्। यसबाट बच्नका लागि पनि खानपानमा ध्यान दिनुपर्छ।

कसरी राख्ने स्वास्थ्यको ख्याल ?
वर्षायाममा स्वास्थ्यको ख्याल राख्न विशेषतः खानपानमा ध्यान दिनुपर्छ। यतिबेला सुपाच्य खानेकुरा मात्र सेवन गर्नुपर्छ। झोलयुक्त खानेकुरा बढी उपयोगी हुन्छ।
* फुटपाथमा बेच्न राखिएको तारेको, भुटेको खानेकुरा जस्तो पकौडा, समोसादेखि पानीपुरी, चटपटे खान हुँदैन।
* सडेगलेको खानेकुरा, बासी खानेकुरा खान हुँदैन।
* पानी राम्ररी उमालेर मात्र सेवन गर्नुपर्छ।
* काटेर बेच्न राखिएको फल वा सब्जी खरिद गर्नु हुँदैन।
* काउली, बन्दा, सिमी लगायत हरियो साग सब्जी नुन पानीमा केहि समय डुबाएर मात्र सेवन गर्नुपर्छ।
* तारेको, भुटेको वा मसलेदार खानेकुरा सेवन गर्नु हुँदैन।
* व्याक्टेरियल इन्फेक्सनबाट बच्नका लागि नीम, मेथी, बेसार, आदि आफ्नो डाइटमा सामेल गर्नुपर्छ।

यसरी कम हुन्छ

मुटुको रोगको खतरा

अहिलेको तनावग्रस्त जीवनशैलीमा मुटुको रोगको खतरा दिन-प्रतिदिन बढ्दो छ। यहि कारण धेरैजना हृदयघातको जोखिममा छन्। मुटुलाई स्वस्थ राख्नका लागि तनावरहित हुनु आवश्यक। त्यस्तै, सक्रिय जीवनशैली र स्वस्थ खानपानले मुटुको रोगको जोखिम कम हुन्छ।

यस्तो अपनाउनुहोस् खाने तालिका
– बिहान नास्ता गर्नुपर्छ। साथै समयमै मध्यान्हको खाना पनि खाने गर्नुहोस्। अर्थात तपाईंको खानपान तालिका नियमित हुनुपर्छ।
– नुनको प्रयोग सकेसम्म घटाउनुहोस्।
– कम बोसोयुक्त खानेकुरा सेवन गर्नु।
– ताजा हरियो सब्जी र फल सेवन गर्नु।
– जति रंगको फल हुन्छ, स्वास्थ्यका लागि उत्तिनै लाभकारी हुन्छ।
– चुरोट सेवन गर्ने बानी त्यागुहोस्।

– खाना बनाउनका लागि ओलिभ आयल प्रयोग गर्नु।
– पर्याप्त निद्रा लिनुहोस्। राम्ररी सुत्न सकिएन भने यसले

शरीरको स्ट्रेस हर्मोन बढाउँछ र धमनीलाई बाधा पुर्‍यानउँछ।
– अहिले हाम्रो आधा जीवन कार्यस्थल एवं अफिसमा बिच्छ। घन्टीसम्म एकै स्थानमा एकै पोजिसनमा बस्नु पनि मुटुको स्वस्थका लागि ठीक होइन।
– थोरै समय व्यायामका लागि निस्कनुहोस्। प्रतिदिन कम्तिमा आधा घण्टा व्यायाम गर्नुहोस्। यसले हृदयघातको सम्भावना एक तिहाइसम्म कम हुन्छ।

– तनाव मुटुको स्वस्थका लागि हानिकारक हुन्छ। तनावको कारण मस्तिष्कमा जुन रसायन स्रावित हुन्छ, त्यसले

मुटुको सबै प्रणालीलाई खराब गर्छ।
घरेलु उपचार विधी
मुटु सम्बन्धी समस्या भएकाले निम्न घरेलु विधी अपनाउन सक्नेछन्।
– पानी र कागतीको रस नियमित पिउने।
– मौसमी फल, लिची, स्याउ सेवन गर्ने।
– सब्जीको रुपमा पिँडालु सेवन गर्नुहोस्।
– खानामा दही सामेल गर्नु।

कसरी विषाक्त हुन्छ यी खानेकुरा ?

भनिन्छ, शारीरिक स्वास्थ्यका लागि फलफूल सेवन गर्नुपर्छ। तर, फलफूल सबै अवस्थामा लाभदायक हुँदैन। स्वस्थयबर्द्धक भनिएका फलफूल कतिपय अवस्थामा विषाक्त बन्नसक्छ। जस्तो कि, खाली पेटमा लिची खानु हानिकारक हुन्छ। केरा पनि खाली पेटमा सेवन गर्नु राम्रो मानिँदैन। एकै पटकमा धेरै आँप सेवन गर्दा पनि हानी हुनसक्छ। त्यस्तै अन्य खाद्य पदार्थ, जो आफैमा राम्रो मानिन्छ, तर त्यसलाई गलत तरिकाले सेवन गर्दा बेफाइदा हुन्छ।

स्याउ
भनाई नै छ, हरेक दिन एउटा स्याउ सेवन गर्नेले चिकित्सककहाँ धाउनु पर्दैन। तर, यसको बिज भने स्वस्थयबर्द्धक हुँदैन। स्याउको बिजमा एमिगडलिन हुन्छ। जब यो पाचक रसमा मिल्छ, हाइड्रोजन साइनाइड बन्नसक्छ। त्यसैले स्याउसँग त्यसको बिज सेवन गर्नुहुँदैन।

आलु
धेरै लामो समयसम्म भण्डारण गरिएको आलु पनि स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुनसक्छ। खासगरी टुसा उम्रिएको आलु सेवन गर्नु राम्रो होइन। उक्त टुसामा ग्लाइकोएल्केलाइड हुन्छ, जो विषाक्त हुन्छ। काँचो वा हरियो आलु पनि खान हुन्न।

गोलभेंडा
गोलभेंडा स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिन्छ। तर, हरियो गोलभेडा भने हानिकारक हुन्छ। किनभने यसमा सोलेनिन हुन्छ, जसको कारण टाउको दुख्ने, वान्ता हुने समस्या हुनसक्छ।
जाइफल
जाइफल थोरै सेवन गर्दा खासै हानी हुँदैन। तर, एक पटकमा चार ग्रामभन्दा बढी जाइफल सेवन गर्दा टाउको दुख्ने समस्या हुनसक्छ। यसमा एलेमिसिन, मिरिस्टिसिन र सैफरोल जस्ता तत्व हुन्छ, जो नशालु हुन्छ।
ओलिभ आयल
जैतुनको तेल फाइदाजनक छ। तर, छोपका लागि यसलाई प्रयोग गर्नु हुँदैन। १८० डिग्रीभन्दा बढी तातो भयो भने ओलिभ आयलको तत्व विषाक्त हुन्छ।

धनी वा सफल कसरी हुने ? केही टिप्स

धनी वा सफल कसरी हुने ? हामी धेरैजसो समय यहि कुरा सोच्छौं। तर, अपेक्षा गरेअनुसार प्रतिफल मिलिरहेको हुँदैन। किन ?

हामीमा केहि न केहि कमजोरी आवश्यक छ, जसले अगाडि बढ्नका लागि रोकिरहेको छ। त्यस्तो कमजोरी के हो ? कसरी अगाडि बढ्नुपर्छ ? यसको मेसो पनि पाइरहेका हुँदैनौं।

त्यसैले सफल कसरी हुने, धनी कसरी हुने भन्ने कुरामा हामीले त्यही व्यक्तिको विचार, कार्यशैलीलाई अनुसरण गर्नुपर्छ, जसले वास्तवमै सफलता हासिल गरेका छन्। जस्तो कि, स्टीव जब्स्। विश्वका सर्वाधिक लोकप्रिय ब्रान्ड ‘एप्पल’का सह संस्थापक हुन् उनी। उनै स्टीब जब्स्ले कसरी सफल हुने भन्ने कुरामा आफ्नो अनुभव साझेदार गरेका छन्।

१. तपाईंसँग निश्चित समय छ
तपाईंसँग निश्चित समय छ, जो तपाईं आफ्नै लागि सदुपायोग गर्नुहोस्। अनावश्यक कुरामा अल्झिएर समय बर्बाद नगर्नुहोस्।

२. अरूको राय आफुमाथि हावी हुन नदिनुहोस्
दोस्रोको बिचारलाई हामीमाथि त्यती धेरै हावी हुन नदिनुहोस् कि आफ्नो भित्री आवाज सुन्न

नसकियोस्। सधैं आफ्नो दिल र दिमागले चल्नुहोस्।

३. परिवर्तनको आवश्यकता
पछिल्लो ३३ वर्षमा मैले स्वयंलाई ऐनामा हेर्दै आएँ। तर, मैले हरेक दिन स्वयंलाई सोधे कि यदि आज मेरो जीवनको अन्तिम दिन हो भने म के गर्न चाहन्छु ? तर, कहिले मैले यसको जबाफ सुनिन। म जान्दछु कि मैले बद्लिनुपर्छ।

४. त्यही गर्नुहोस्, जसको मूल्य छ
मने समयमा सबैभन्दा धनी व्यक्ति बनेर मुर्मुमा मलाई कुनै मतलब छैन। हरेक रात ओछ्यानमा गएर राती यहि सोच्छु कि, आज पुरा दिन मैले नयाँ के गरे ? यसले मेरो जीवनमा के महत्व राख्छ ?

५. सोच सफा राख्नुहोस्
तपाईंले धेरै मिहेनत गर्नुपर्छ ताकि तपाईंको सोच स्वच्छ बनिरहोस्। सोचलाई सफा र सरल बनाउनु पर्छ। यसका लागि मिहेनत गर्नुपर्छ। मिहेनतबाट मिल्ने यस्तो सोच परिणामका लागि ठूलो मूल्य राख्छ। किनभने यो पाएर तपाईं पहाडलाई पनि हल्लाउन सक्नुहुनेछ।

६. राम्रो काम गर्नुहोस् र अघि बढ्नुहोस्
यदि तपाईं कुनै राम्रो काम गर्नुहोस् र अघि बढ्नुहोस्



कसरी गर्ने विवाहपछि फाइनान्सियल म्यानेजमेन्ट ?

युवतीको निम्ती नयाँ जीवनको प्रवेश विन्दु हो, विवाह। भलै, उनले आफ्नो करियर बनाइसके का हुनसक्छिन्। आत्मनिर्भर हुनसक्छिन्। यद्यपी विवाहअघि उनको मनमा भविष्यको फाइनान्सियल प्लानिङलाई लिएर केहि प्रश्न उब्जन सक्छ।
* विवाहपछि ज्वाइन्ट एकाउन्ट खोल्ने कि अलग-अलग एकान्ट खोल्ने भन्ने कुरामा द्विविधा हुनसक्छ। ज्वाइन्ट एकाउन्टमा युवतीको झुकाव बढी हुन्छ। उनीहरु चाहन्छन्, सबै कुरा एक भएपछि किन बैंक एकाउन्ट मात्र अलग गर्ने ?
* यसको सबैभन्दा राम्रो फाइदा के छ भने, दुईमध्ये एक कतै बाहिर

काम गर्न चाहनुहुन्छ भने त्यसको नतिजा पनि राम्रो हुनुपर्छ। त्यसैले यसका लागि तपाईंले केहि नयाँ सोचनुपर्छ। तपाईं कहिलेसम्म एकैखाले काम गरिरहनुहुन्छ ? सोच्नुहोस् अब तपाईंको लागि अलग काम के छ ?

७. विश्वास गर्नुहोस्
तपाईंले कुनैपनि कुरालाई विश्वास गर्नुपर्छ। तपाईंको साहस, सम्भावना, भाग्य, जीवन, उर्जा वा कर्म जसमा पनि विश्वास गर्नुहोस्। यो दृष्टिकोणले तपाईंलाई कहिल्यै गिर्न दिनेछैन।

८. अनुशासन
केहि समयसम्म मनपर्दो विचार र नयाँ प्रौद्योगिकिको खोज गरेपछि एक कम्पनीलाई परिवर्तन गर्न वर्षौ समय लाग्छ। यो सबै गर्नका लागि एकदमै अनुशासनको आवश्यकता छ।

९. नडगमगाउनुहोस्
कहिले कहिले जिन्दगीले तपाईंको टाउकोमा इटा पनि बजार्न सक्छ। तर, यस्तोमा तपाईंको विश्वास हराउनु हुँदैन।

१०. उत्पादनको डिजाइन
कुनै विशेष समुदायलाई ध्यानमा राखेर उत्पादन

डिजाइन गर्न एकदमै मुश्किल हुन्छ। किनभने धेरैलाई थाहा छैन कि उनीहरु के चाहन्छन्, जबसम्म उनीहरुलाई तपाईंले देखाउनु हुनेछैन।

११. जब कुनै समस्या आउँछ
जब कुनै समस्या आउनसाथ मानिसहरु सोच्छन् कि, यो के भयो ? जबकी सहासी युवा सोच्छन् कि यससँग हामीले कसरी जुध्न सक्छौ ?

१२. त्यही काम गर्नुहोस् जहाँ सन्तुष्ट हुनुहोस्
तपाईंको कामले जिन्दगीलाई सन्तुष्ट तुल्याउनु हो। र, सन्तुष्ट प्राप्त गर्नका लागि त्यही गर्नुहोस्, जसमा तपाईं विश्वस्त हुनुहुन्छ। महान काम गर्नेको एकै तरिका छ, तपाईं जे गर्नुहुन्छ, त्यसलाई प्रेम गर्नुहोस्। कोहि मर्न चाहँदैनन्। त्यो व्यक्ति जो स्वर्ग जान चाहन्छन्, ऊ पनि मर्न चाहँदैन। तर, मृत्युले कसैलाई बचाउँदैन। मृत्यु जिन्दगीको श्रेष्ठ आविष्कार हो। यो जीवन परिवर्तन गर्ने माध्याम हो, जसले पुरानो मेटाएर नयाँ देखाइदिन्छ।

१३. गुणस्तरमा विश्वास गर्नुहोस्
गुणवत्तामा विश्वास गर्नुहोस्। हामीले अलग बाटो रोज्यौं। हामीलाई विश्वास छ कि, यदि उपभोक्तालाई राम्रो एवं गुणस्तरिय उत्पादन दिर्यौं भने उसले आफ्नो

घर्स खोलिरहन्छ।

खोल्नुपर्छ।
* यदि तपाईं कामकाजी हुनुहुन्छ भने, आफ्नो पारिश्रमिकको केहि हिस्सा सेभिङ एकाउन्टमा जम्मा गर्न सक्नुहुनेछ।
* यदि गृहणी हुनुहुन्छ भने घर खर्चबाट बचाएको केहि पैसा जम्मा गर्न सक्नुहुनेछ।
* ऋण वा लोन शेयर गर्ने कि नार्ने ? यसमा पनि द्विविधा उत्पन्न हुनसक्छ।
* के पार्टनरले लिएको खर्च दुवैका लागि आवश्यक छ ? यदि त्यसो हो भने तपाईं पनि ऋण तथा लोनमा साझेदार बन्न सक्नुहुनेछ।
* यद्यपी के सोच्नुपर्छ भने, तपाईंको यो निर्णयले आफ्नो इच्छा वा लक्ष्य प्रभावित हुनुहुँदैन।
* पारिवारिक जिम्मेवारी लिने कि नलिने ? भन्ने प्रश्न पनि अहं रुपमा पैदा हुन्छ।
* कतिपयले पारिवारिक जिम्मेवारी सहज ढंगले ग्रहण गर्छन्। पार्टनरको बोझलाई आफुले पनि उठाउने हिम्मत गर्छन्।
* यदि यस किसिमको विषयमा पार्टनरलाई साथ दिइएन भने केहि समस्या आउन सक्छ। जस्तो कि कारको लोन, घर निर्माण लोन आदिमा।
* सकेसम्म दुवैले समान रुपमा यस्तो जिम्मेवारी बहन गर्नु राम्रो हो।

यस्तो संकेत देखापरै के गर्ने ? डिप्रेसन त होइन ?

हामीलाई कुनै न कुनै रुपमा चिन्ताले घेरेको हुन्छ। कोहि पनि यस्ता हुँदैनन्, जो पूर्णत चिन्तामुक्त होस्। यद्यपी चिन्ता भएर पनि त्यसलाई व्यवस्थापन गर्ने कला भने मानिसमा हुनसक्छ। त्यही कारण जतिसुकै चिन्ता भएपनि त्यसको कुनै असर देखिँदैन।
हाम्रो समाजमा उखानै छ, चिन्ताले चितामा पुर्‍याउँछ। यो एक किसिमको मानसिक विकार हो। अर्थात चिन्ता कुनैपनि समस्याको समाधान होइन। बरु, समस्या चाहि हो। चिन्ताले मानिसलाई डिप्रेसनमा पार्नसक्छ। यो एउटा जटिल

मानसिक समस्या हो, जसबाट सामान्य अवस्थामा फर्कन गाह्रो हुन्छ। अहिले डिप्रेसनको रोगी प्रतिदिन बढ्दो रहेको मनोजिज्ञहरुको भनाई छ। र, यसले निकै गम्भीर अवस्था समेत निम्त्याउने गरेको छ। त्यसैले आफु मात्र होइन, आफ्ना परिवारका कुनैपनि सदस्य डिप्रेसनमुक्त हुनुपर्छ।
कसरी थाहा पाउने डिप्रेसन ?
डिप्रेसनको सुरुवाती लक्षण थाहा पाएपछि त्यसको निदान खोज्न सकिन्छ। कसरी थाहा पाउने त डिप्रेसन भएको ?
* राम्ररी निद्रा लादैन।

* भोक लाग्न छाड्छ।
* अपराधबोध हुन्छ।
* हरेक समय उदास देखिन्छ।
* आत्माविश्वास कमी हुन्छ।
* थकान महसुष हुन्छ।
* उत्तेजना एवं अधैर्य हुनु।
* एकाग्रतामा कमी हुन्छ।
* कुनै पनि कुरामा चासो नजागु।
* रमाइलो माहौलभन्दा एकलै बस्न रुचाउनु।
कसरी बच्ने डिप्रेसनबाट
यदि उल्लेखित लक्षण देखिएमा डिप्रेसनको सम्भावना हुन्छ। अतः यसबाट बच्नका लागि जीवनशैली, वातावरण



बदल्नुपर्छ। खासगरी डिप्रेसनग्रस्त व्यक्ति भन्दा पनि उसका साथी वा परिवारका सदस्यले यस काममा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ।
१. कुनै साथी वा परिवारका सदस्य चिन्ताग्रस्त देखिन्छन् वा उनमा डिप्रेसनको लक्षण छ भने खुलेर कुराकानी गर्ने वातावरण तय गर्नुहोस्। आपसमा बात मार्नुहोस्। उत्साह जगाउने विषयमा चर्चा गर्नुहोस्।
२. यस्तो काममा उनीहरुलाई व्यस्त बनाउनुपर्छ, जसबाट मनोरञ्जन र खुसी प्राप्त हुन्छ। सानोतिनो काम गर्न, सधै

सक्रिय रहने वातावरण बनाइदिनुपर्छ। फूल बगैचामा काम गर्ने जस्ता गतिविधिमार्फत सरिक गराउनुपर्छ।
३. व्यायाम र सन्तुलित खानपानमा पनि ध्यान दिनुपर्छ। यसका लागि तपाईंले सहयोग गर्न सक्नुहुनेछ। वैज्ञानिक शोधअनुसार व्यायामले सेरोटोनिन र टेस्टोस्टेरोन जस्ता हर्मोन स्राव हुन्छ, जसले मस्तिष्कलाई शान्त एवं स्थिर राख्छ। यसले डिप्रेसन बढाउने विचार कम हुन्छ।
४. कुनैपनि राम्रो काम गर्नका लागि हौसला दिनुहोस्। कुनैपनि अवस्थामा कमजोर

महसुष गराउने काम नगरौं। उनीहरुले आफुलाई सक्षम र उर्जावान महसुष गर्न सकोस्।
५. कहिले घुमफिरमा लान सकिन्छ। कहिले फिल्म हल त कहिले रेष्टुराँ लान सकिन्छ। यसले उनीहरु नयाँ माहौलमा रमाउन थाल्छन् र चिन्ता कम हुन्छ।
६. नराम्रो वा नकारात्मक धारणा राख्ने, निराशावादी मानिसहरूसँग दुरी बढाउनुपर्छ। किनभने परिवार वा समाजमा धेरै मानिस परपीडक हुन्छन्, जो अरुलाई पीडा दिएर रमाउने प्रवृत्तिको हुन्छ। त्यस्ता व्यक्तिसँग संगत गर्न दिनुहुँदैन।

कुकुरको टोकाइबाट कसरी बच्ने ?



कुकुरको स्याहासुसारमा संलग्न व्यक्ति शारीरिक रूपमा बढी क्रियाशील रहन्छ। कुकुरलाई स्याहारसुसार गर्दा तथा खेल्दा, डुल्दा रक्तचापजन्य स्वास्थ्य समस्यामा कमी गराउँछ। तर, कुकुरलाई राम्रोसाग हेरचाह नगर्दा वा अनावश्यक रूपमा जिस्काउँदा भने घरमै पालिएको कुकुर पनि समस्या हुनसक्छ। यस्तो समस्याबाट प्रभावित हुने करिब ७७ प्रतिशतजति व्यक्ति कुकुरधनीका आफन्त वा चिनजानका मानिस हुन्छन्। चार वर्षभन्दा मुनिका नानीहरू त कुकुरको टोकाइको जोखिममा बढी हुन्छन्। प्रति १० मध्ये नौजनालाई आफ्नै घरको कुकुरले टोकेको हुनसक्छ।

कुकुरको टोकाइबाट बच्ने उपाय

भुस्याहा, फिरन्ते, अपरिचित कुकुरनजिक पुग्दा अलि सावधान हुनुपर्छ। आफैँले पालेको कुकुरलाई पनि माया गर्ने गर्नुपर्छ। साना केटाकेटीलाई कुकुरनजिक एकैले छोड्नु हुँदैन। केटाकेटीलाई कुकुरनजिक जाँदा चनाछो हुन सिकाउनुपर्छ। नानीलाई अपरिचित कुकुरसँग खेल्न, जिस्कनभन्दा पहिले सम्बन्धित कुकरधनीसँग अनुमति लिन सिकाउनुपर्छ।

कुकुर अगाडि पुग्दा भाग्ने, दौडने गर्नु हुँदैन, कुकुरले लखेट्ने, समाल्नेजस्ता कार्य मन पराउँछन्। कुकुरले आफ्ना बच्चालाई दूध चुसाइरहेका बेला, सुतेका बेला अथवा खाना खाइरहेका बेला जिस्काउन, चलाउन हुँदैन। कुकुरले भुकेको बेला तपाईं अगाडि आइपुग्नुभयो

भने नभागी शान्त भई उभिनुहोस्। यसबाट कुकुरले तपाईंबाट खतरा नभएको ठान्नेछ र आफैँ आफ्नो बाटो लाग्छ। कुकुरले झ्म्टिन खोजेमा शान्त भई उभिनुहोस्, नतर्सिनुहोस्।

यस्ता कुकुरलाई सोझै आँखा नतर्नुहोस्, शान्त तर निडर भई हकार्नुहोस्, नगएसम्म शान्त भएर उभिनुहोस्। फर्केर नभाग्नुहोस्। केही गरी कुकुरले झ्म्टन खोज्दा लड्नुभयो भने भकुन्डोजस्तो आकारमा कुक्कुर्क गरी बस्नुहोस्। दुवै हात टाउको तथा घाँटीमुनि राखी मुख छोपी अनुहार सुरक्षित राख्नुहोस्।

कुन उमेर सम्मूह बढी जोखिममा ?

कुकुरले टोकेकामध्ये करिब ६० प्रतिशत नानीहरू रहेको एक अध्ययनले देखाएको छ। त्यसमा पनि १२ वर्षमुनिका ५० प्रतिशत नानीहरू यसबाट बढी प्रभावित हुन्छन्। त्यस्तै, घरमा चिटीपत्र पुर्‍याउने हुलाकी, बिजुलीको मिटर जाँचन आउने कामदार वा अन्य प्राविधिक पनि जोखिममा पर्छन्।

कुकुरले टोक्ने कारण

कुकुरलाई आवश्यक तालिम एवं सामाजिकीकरण गर्न नसकेमा।

केटाकेटीले कुकुरसँग अनावश्यक रूपमा जिस्किएमा। कुकुरनजिक पुग्दा डराउने वा दौडेर भाग्ने गरेमा। कुकुरलाई अनावश्यक रूपमा उचाल्ने, पछार्ने, धिसार्ने गरेमा रिसले टोकनसक्छ।

के हो ‘प्रोजेरिया’

सन् २००९ मा रिलिज भएको हिन्दी चलचित्र ‘पा’ बाल्यवस्थामै हुने बूढोपन आउने रोग प्रोजेरियामाथि आधारित थियो। धेरैजसोले यो चलचित्र हेरेका पनि होलान्। चलचित्रमा बलिउड नायक अभिताभ बच्चनले प्रोजेरिया रोगबाट ग्रस्त भएको बालक ‘औरा’ फिल्मी पात्र कोनाउँको भूमिका राम्रोसँग निर्वाह गरेका छन्। तर आजसम्म प्रकृतिको कलाकारितालाई कसैले पनि बुझ्न सकेको छैन।

मानिस जतिसुकै विद्वान् भए पनि प्रकृतिको कदमलाई बुझ्न सफल भएन। जब मानिस फेल हुन्छ, त्यस बेला हार मानेर प्रकृतिको अगाडि घुँडा टेक्छ र भन्छ, ‘मैले केही गर्न सकिन्नँ, मेरो केही चलेन।’ प्रकृतिको कलाकारिता बडो अनौठो छ। प्रकृतिले कसैलाई अग्लो (राजन अधिकारी) त कसैलाई संसारकै सबैभन्दा पुड्को (नेपालका ७२ वर्षीय चन्द्रबहादुर डौंगी) बनायो। कसैलाई एकदमै कालो रङ दियो भने कसैलाई एकदमै गोरो बनायो। यस्तै कसैलाई यति मोटो बनायो कि उसलाई बसेर सास फेर्न पनि मुस्किल हुन्छ। यसैगरी कसैकसैलाई यस्तो अनौठो रोग लाग्छ कि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान पनि टम्याउन सक्दैन।

यस्तै प्रकारको रोग हो ‘प्रोजेरिया’। यो रोग लागेपछि मानिस बालक भए पनि बूढोजस्तै देखिन थाल्छ। प्रोजेरिया यस्तो रोग हो जुन रोग दुई–तीन वर्षकै उमेरका बालबालिकामा कहिलेकाहीँ देखिन्छ। यस रोगको विशेषता भनेको कम उमेरका बालकमा पनि बूढोपनको लक्षण देखिन थाल्छ। यो अत्यन्त दुर्लभ वंशानुगत रोग हो। यस रोगलाई मेडिकल भाषामा हचिंगसन गिल्फोर्ड प्रोजेरिया सिन्ड्रोम या हचिंगसन गिल्फोर्ड सिन्ड्रोम पनि भनिन्छ। प्रोजेरिया अर्थात् शिशु अवस्था एवं वृद्धवस्थाको मिश्रित रूप हो। समयभन्दा पहिल्यै बूढो हुनु। हुन त हामी हेर्क दिन अधिछ्लो दिनको भन्दा एक दिन बूढो भएका हुन्छौं। जन्मेको शिशु हेर्क दिन बढ्छ र उसको शारीरिक र मानसिक

वृद्धि करिब २५ वर्षको उमेर पुग्नुजेल हुन्छ। त्यसपछि थप विकास हुँदैन र भएको क्षमता पनि हास हुँदै जान्छ।

बाल्यकाल, किशोरावस्था र युवावस्थालाई चरणबद्ध पार गर्दै मानिस वृद्धावस्थामा प्रवेश गर्दै जान्छ। प्रोजेरिया भएको शिशु जीवनचक्रको दौरान बाल्यवस्था, किशोरावस्था र युवावस्थाको चरण पार गरेर वृद्धावस्थामा प्रवेश गर्नुको सट्टा। दुईतीन वर्षको उमेरमै वृद्धवस्थातिर लम्किन थाल्छ। यो रोग लागेको बालकको जीवनचक्र १३ देखि २१ वर्षको उमेरमा पूरा भइसक्छ। यो वंशानुगत रोग हो।

भनिन्छ, लेमिन–ए नामक जिनमा गडबडी हुँदा यो रोग लाग्छ। यो रोग अचानक हुन्छ, थाहा नै हुँदैन। यो रोग अर्को पुस्तासम्म जान्छ। यो दुर्लभ किसिमको रोग हो। करिब असी लाख मानिसमध्ये कुनै एकजनामा यो रोग देखिन्छ।

यसै सन्दर्भमा आर्टेमिस अस्पताल, नयाँदिछीका बालरोग विशेषज्ञ डा. छावडाअनुसार यो जन्मजात रोग हो र यसमा खास ध्यान दिनुपर्ने कुरा के छ भने वृद्धावस्थामा शरीरमा ट्युमरहरू हुन्छन् भने यस रोगमा हुँदैन। अधिकतर परिवर्तन शरीरको छाला, रगत धमनी तथा मांसपेशीहरूमा हुन्छ। प्रायः दुई वर्षको उमेरमा नै यस रोगका लक्षण देखिन थाल्छन्। बालबालिकाको वृद्धि हुँदैन। विकासको क्रम रोकिन्छ। बिरामीको कपाल झर्न थाल्छ। दाँत बिग्रनुका साथै अन्य वृद्धावस्थाका लक्षण देखा पर्न थाल्छन्।

यसरी गरौं रुघा–खोकीको रोकथाम

प्रायः मौसम परिवर्तनसँगै रुघा–खोकी देखापर्छ। यस रोगबाट प्रायजसो सबैजना परिचित नै छन्। विश्वमा शायद नै कोई व्यक्ति यस्तो होला, जो आफ्नो जीवनमा कहिले पनि रुघा–खोकीबाट पीडित नभएको होला। रुघा खोकी विश्वमा सबैभन्दा बढि हुने संक्रामक रोगमध्ये एक हो। वर्षमा एक–दुई पटक धेरैजसोलाई रुघा–खोकी लागेकै हुन्छ। प्रायः रुघा–खोकीलाई हामी साधारण सम्झेर बढी ध्यान दिँदैनौ।

सामान्य रोग मानिए तापनि यसले मानिसलाई निकै सताउँछ। यही रुघा बिग्रेर निमोनिया, दम, साईनोसाईटिस (पिनास) जस्ता अनेकौ रोगको कारण बन्नसक्छ। रुघालाई अंग्रेजी भाषामा कमन कोल्ड भनिन्छ।

कारणहरूः

(१) सयकडी प्रकारका वायरस छन्, जसमध्ये रानो वायरसको संक्रमणबाट रुघा लाग्ने गर्दछ। धुलो, धुवाँ, प्रदुषण, बदलिंदो मौसम ईत्यादीबाट एलर्जी हुनु।
(२) चिसोबाट एका–एक गर्मीमा या गर्मीबाट इक्कासी चिसोमा आउनु।
(३) एकदमै चिसो कुरा खाईदिनु।
(४) ईन्युनिटीपावर अर्थात शरिरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुनु।
(५) गलत आहार बिहार हुनु। कब्जियत र अपच हुनु।
(६) शारीरिक र मानसिक तनाव हुनु।
(७) कहिले बेक्टेरियाबाट इन्फेक्शन हुनु।
(८) ईन्युनिटी पावर कम हुनाले तथा एलर्जनकोप्रति अत्यधिक संवेदनशिल हुनाले रुघा बारम्बार तथा लगातार लागिरहन्छ।

(९) ऊच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटुको रोगी, केटा–केटी तथा बुढापाकाहरु रुघाप्रति बढी संवेदनशिल हुन्छन्।

लक्षणहरूः

(१) चिसो लाग्नु र हाँक्छ्यु आउनु।
(२) आखाँ रसाउनु तथा नाकबाट पानी बग्नु।
(३) टाउको भारी हुनु , दुख्नु। नाक बन्द हुनु।
(४) हाँ्छ्यु आउनु।
(५) घाँटीमा खस–खस हुनु।
(६) सुख्खा खोकी लाग्नु।
(७) स्वर मोटो हुनु या भासिनु।
(८) टाउको दुख्नु, जिउ दुख्नु, कहिले काही हल्का ज्वरो आउनु।
(९) मानसिक रुपमा झिझो लाग्नु।
(१०) अल्छि लाग्नु।

रुघा सर्ने तरिकाः

रुघाबाट पीडित व्यक्तिले हाँक्छ्यु गर्दा या खोकदा वायरसयुक्त खकारको सा–सानो थोपा (ड्रुपलेट) भुईमा खस्दछ र वातावरणमा फैलिन्छ। स्वस्थ व्यक्तिद्वारा श्वास फेर्दा मुखको माध्यमले एवं नाकको सिंगानबाट एक–अर्कामा रुघ फैलिन्छ।

बचावः

बराबर हातधुनु, व्यक्तिगत सर–सफाईमा ध्यानदिनु रुघाबाट बच्ने उत्तम उपाय मानिन्छ। मुखमा मास्क लगाउनु। भिडभाड हुने ठाउँ जस्तै– सिनेमा हल, आमसभा, मेला आदिमा नाजाने। रुघा–खोकीबाट पीडित व्यक्तिको सम्पर्कमा नआउने। अन्य व्यक्तिहरुमा संक्रमण नहोस् भनेर हाक्छ्यु गर्दा वा नाक सफा गर्दा रुमाल या टिश्युपेपरको प्रयोग गर्ने। संक्रमित

इन्टरनेटबाट आफूलाई अलग गर्न चाहनुहुन्छ ?

अपनाउनुहोस् यी २ उपाय

के तपाईं इन्टरनेटको दुनियाँबाट बाहिरिन चाहनुहुन्छ ? त्यसो हो भने धेरै ठूलो चिन्ता लिइरहनु पर्दैन। अहिलेको अनलाइनको दुनियाँमा इन्टरनेटमा लत बसाल्ने चिजहरु त छैँदैनन् लत छुटाउने उपायहरुको पनि कमी छैन। डिजिट नामक वेबसाइट सबैभन्दा उत्तम उपाय हो यो बाटोमा। यसमा प्रयोगकर्ताहरुले आफूलाई आफ्नो जिमेल अकाउन्टबाट आबद्ध गरेर आफू लाई अन्ततः इन्टरनेटको संजालबाट मुक्त गर्न सक्दछन्।

सुरुमा यो वेबसाइटमा गई गुगल अकाउन्ट लगइन गरिसकेपछि यसले तपाईंले आफ्नो जिमेल ठेगानासँग आबद्ध गराएका सबै खाले अनलाइन सर्भिस, वेबसाइट र मेलिंग लिष्ट पत्ता लगाउँछ। यसमा तपाईंको खाता रहेको सोसल नेटवर्किंग साइट, डेटिंग वेबसाइट तथा अनलाइन स्टोर पनि समावेश हुन्छन्। तपाईं जतिधेरै इन्टरनेट नेटवर्कमा आबद्ध हुनुहुन्छ ती सबै पत्ता लगाउन यो वेबसाइटलाई उति नै धेरै समय लाग्नेछ। तपाईंका अनलाइन आबद्धता पत्ता लगाइसकेपछि डिजिटमीले सबै अकाउन्ट तथा अनलाइन सर्भिसको सूचि देखाइदिन्छ र त्यसको दायौं साइडमा डिजिट गर्ने वा अनसब्सक्राइब गर्ने लिंक उपलब्ध गराउँछ। खासगरी पहिले कुनैबेला प्रयोग गर्ने भएपनि हाल प्रयोग नगर्ने पूराना साइट तथा अनलाइन सर्भिसहरु पत्ता लगाएर आफूलाई अलग गर्नका लागि यो काइदा निकै उत्तम

व्यक्तिको भाँडा–कुँडा, लुगा–फाटा, बेडसिट आदि शेयर नगर्ने। पुराना किताबहरु या आलमिरा, कारपेट आदिको समय समयमा सफाइ गरिराख्नु पर्दछ। बिहान उठ्ने बित्तिकै नाङ्गो खुट्टाले हिँड्ने। गर्मीबाट चिसो वा चिसोबाट गर्मीमा एकाएक नजाने। चिसो, धुलो, धुवाँबाट बच्ने। बाईर्क, स्कुटर, साईकल चलाउँदा नाकमुख राम्रोसँग छोप्ने गरी रुमाल बाँध्ने। चिसो तथा चिसो हावाबाट बच्ने प्रयास गर्ने।

रुघा–खोकीको घरेलु उपायः

रुघा–खोकी लागेमा आफिस वा स्कुल, कलेज नजाने। घरमा पर्याप्त आराम गर्ने, आराम गर्नाले रुघा छिट्टै निको हुन्छ। गरम पानी, सुप, झोलीयपदार्थ आदि प्रयाप्त मात्रामा लिने गर्नु पर्दछ। आलु, बैंगन, गाजर, फर्सी, लौका, शिशीको अचार, दही, चिसो, अमिलो तथा

गुलियो पदार्थहरुको सेवन नगर्ने। अदुवाको एक सानो टुक्रा पानीमा उमालेर त्यसमा एक चिम्टी नुन हालेर गाँगिलिड गर्ने। यसबाट गलाको दर्द, नाक बन्द, गलामा खिस–खिस आदिमा आराम हुन्छ। गरम पानीमा भिक्स हालेर बाफ लिनले पनि श्वास नलीमा टाँसिए बसेको कफ खुकुलो भएर बाहिर निस्कन्छ र आराम महशुस हुन्छ। तुल्सीको पात, अदुवा, कालो मरिच एवं ल्वाङको मिश्रण मसाला युक्त चिया–रुघा खोकीमा अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ। अलिकति अदुवाको रस–गरम गरेर मनतातो भएपछि अलिकति मह मिसाएर सेवन गर्नाले पनि फाईदा गर्दछ। यसैगरी एक गिलास तातो दुधमा एक चुट्की बेसार एवं सौफको धुलो राखेर पिउनाले पनि आराम मिल्दछ। उपरोक्त उपायहरुमध्ये आवश्यकताअनुसार स्रोत–साधनले भ्याएसम्म कुनै एक या दुईवटा उपाय व्यवहारमा ल्याउने हो, सबै होइन।

उपचारः

आधुनिक मेडिकल साइन्समा रुघाको कुनै औषधी छैन। रुघाको बारेमा एउटा प्रचलित उखान नै छ, रुघा औषधि खाए पनि सात दिनमा ठिक हुन्छ, नखाए पनि सात दिनमा ठिक हुन्छ। सामान्यतय रुघा–खोकीको उपचारमा भोजनमा दिइने ध्यान र आरामको राम्रो व्यवस्था नै हो। घरमै आराम गरी बसेमा पाँच–सात दिनमा नै ठिक भईहाल्छ। तर कहिले काहीँ रुघा निको हुनमा दुई–तीन साता पनि लाग्न सक्छ। यसरी माथि उल्लेखित उपायहरु अपनाउँदा पनि साता – दस दिनमा आराम भएन भने चिकित्सकलाई देखाउनु पर्ने हुन्छ।

होमियोप्याथिक औषधीः

होमियोप्याथीमा रुघा–खोकीको उपचारमा सामान्यतय रोगीको शारीरिक एवं मानसिक लक्षणहरुको आधारमा प्रयोग हुने केही औषधीहरु निम्न लिखित छन्। जस्तै, एकोनाईट, एलिएमसिपा, युफ्रेशिया, नक्सभोमिका, नेट्रमय्युर, मर्कसल, हिपरसल्फर, सेम्बुकस, एमोनकार्ब, पल्साटिला, जस्टिशिया, फेरमफोस, ब्रायोनिया, जेल्सिमियम, रसटक्स, डल्कामारा आदि।



अनसब्सक्राइब गर्ने लिंक पनि उपलब्ध गराउँछ। तपाईंले एक

सुख–समृद्धिका लागि प्रवेशद्वार



बाधा उत्पन्न गराउनसक्छ। **उच्च कोटिको मुख्यद्वार** उत्तरी ईशान्य मुख्यद्वारका लागि उच्चकोटिको स्थान मानिन्छ। पूर्व र उत्तर दिशा मिल्ने कोणलाई ईशान्य कोण भनिन्छ। पूर्वी ईशान्य कोणमा मुख्यद्वार हुनेहरू निकै विद्वान् हुन्छन्। दक्षिण–आग्नेय मुख्यद्वार कल्याणकारी हुन्छ। दक्षिण–पूर्व दिशा मिल्ने कोणलाई आग्नेय कोण भनिन्छ। उत्तर–पश्चिम दिशामा मिल्ने कोणलाई वायव्य कोण भनिन्छ। वायव्य कोणको मुख्यद्वारलाई पनि

उच्चकोटिको मान्न सकिन्छ। यो कोणमा प्रवेशद्वार बनाउनु शुभ फलदायक हुन्छ। भित्रपट्टि खुल्ने प्रवेशद्वार शुभ हुन्छ।

ढोका खुल्दा तथा बन्द हुँदा आवाज आउनु हुँदैन। फेंगसुईअनुसार दक्षिणपूर्वी ढोका उपयोगी हुन्छ। यसले आर्थिक रूपमा सबल बनाउँछ। गमलामा रोपिएका फूल–बिरुवाले पनि ढोकामा प्रभाव पार्छन्।

यी नियम पनि जानौं

प्रवेशद्वार हतारमा बनाउनु हुँदैन। प्रवेशद्वार घरको अरु ढोकाको तुलनामा ठूलो हुनुपर्छ। मेन गेट बीचमा नभै केही किनारमा हुनुपर्छ। प्रवेशद्वार काठ तथा धातुको हुनुपर्छ। त्यसमा त्रिशूल लगाउनु हुँदैन। मुख्यद्वार दुईवटा छन् भने उत्तर दिशापट्टिको ढोका प्रयोग गर्नुपर्छ। पूर्व दिशामा भएको प्रवेशद्वार

पश्चिम वा उत्तर–पश्चिमतर्फ हुनुपर्छ।

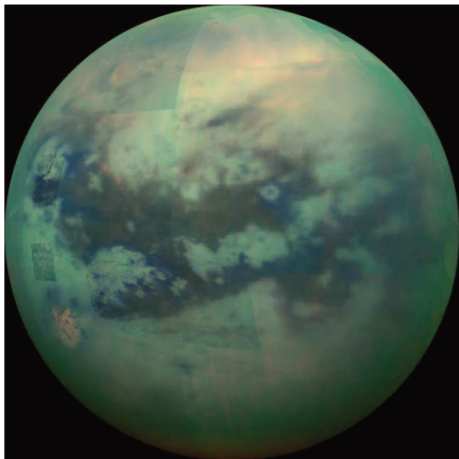
यसले सकारात्मक ऊर्जा दिन्छ। उत्तरपट्टि घर छ भने प्रवेशद्वार उत्तर–

पूर्व वा उतर दिशामा बनाउनुपर्छ। यसले व्यवसायमा लाभ पुर्‍याउनुका साथै सम्मानमा वृद्धि गर्छ।

दक्षिण दिशामा भएको घरको प्रवेशद्वार पश्चिम वा अन्य कुनै दिशामा बनाउनुपर्छ भने त्यस्तो घरमा उत्तर तथा दक्षिण दिशामा प्रवेशद्वार बनाउनु हुँदैन।

झल्लर

झल्लरलाई ढोकामा झुन्ड्याइन्छ। यसलाई फूल–पात, रंगीन कपडा तथा रंगीचंगी कागजले तयार पारिन्छ। यसलाई प्रवेशद्वारमा लगाउनु शुभ हुन्छ। झल्लरलाई देवीदेवताको स्वागतको प्रतीक मानिन्छ। घरमा आउने पाहुनालाई पनि झल्लरले स्वागत गर्छ। विवाह तथा कुनै पनि उत्सवमा गृहप्रवेशलाई शुभ बनाउन आँप, गुलाब वा अरु फूलका मालाले सजाउनुपर्छ।



क्यासिनी उपग्रहले खिचेको टाइटनको पूर्ण तस्वीर। (स्रोत : नासा)

टाइटन, सौर्यमण्डलको एक आनीठो पिण्ड, जुन शनिग्रहको चक्कर काट्छ। यस उपग्रहमा सूर्यको प्रकाश आइपुग्न प्रायः ८० मिनट लाग्दछ। यो सूर्यबाट पृथ्वी-सूर्यको दूरीको लगभग १० गुणा पर पर्छ। प्रायः २५७५ किलोमिटर व्यास भएको यो उपग्रह शनिग्रहबाट १२ लाख किलोमिटरको दुरीमा परिक्रमा गर्दछ। १५ दिन २२ घण्टामा यसले शनिग्रहको एक चक्कर लगाउँछ।

टाइटनमा पृथ्वीमा भन्दा ७ गुना बाक्लो वायुमण्डल भएको कारण खगोलशास्त्री र वैज्ञानिक समुदाय यसको अध्ययन गर्न निकै उत्साहित छन्। जीवनका लागि चाहिने अक्सीजनभन्दा नाइट्रोजनले भरिपूर्ण भएकोले पृथ्वीको वैकल्पिक वासस्थान बनाइहाल्न अलिक अप्ठ्यारो छ टाइटन। तर ९८% नाइट्रोजन, २% मिथेनको मिश्रण र बाक्लो वायुमण्डल भएको कारण यसमा हवाई उडान गर्न निकै सजिलो छ। मान्छेले मंगल ग्रहको सतहमा निकै सुस्तगतिमा चल्ने रोबोटको कारण एक ठाउँबाट अर्को ठाउँसम्म पुग्न लामो वर्षौंको काम टाइटनमा रहेको बाक्लो वायुमण्डलको सहयोगले उडेर निकै चाँडो दुरी तय गर्ने हिसाब गर्न सकिन्छ।

गजबको कुरा चाहिँ सतहमा मिथेन ग्यास तरल पदार्थमा पाहिने र यसलाई घरेलु खाना पकाउने ग्यास जसरी सजिलै ऊर्जामा बदल्न सकिने भएकोले टाइटनको सतहमा कुनै पनि रोबोटलाई हिँड्नुहुन गर्न र वैज्ञानिक डाटा सम्प्रेषण



चित्र १ : काल्पनिक चित्रण : ड्रागन-फ्लाई (ड्रोने), टाइटनको सतहमा (स्रोत : जोन्स होपकिन्स अ.फि.ल्याब)। चित्र २ : काल्पनिक चित्रण : ड्रागन-फ्लाई (ड्रोने) टाइटनको सतहमा अवतरण गर्ने तरिका (स्रोत : जोन्स होपकिन्स अ.फि.ल्याब)। चित्र ३ : हैजिनस प्रोबले अवतरण गरेपछि खिचेको टाइटनको सतह (स्रोत : नासा)।

गर्न चाहिने ऊर्जा सजिलै उत्पादन गर्न सकिन्छ। आहिलेसम्मको अन्तरिक्ष उडानमा सौर्य ऊर्जा र दोस्रो विश्वयुद्धमा तयार पारिएका प्लुटोनियम एटमको आणविक ऊर्जाले गति र यन्त्रमा भएको कम्प्युटर र सेन्सर चलाउने गरिन्थ्यो। तर ९८% नाइट्रोजन, जुन पृथ्वीमा ७१% को हाराहारीमा रहेको छ, जसको कारण हाम्रा एयरबस-३८० जत्रा विशाल विमान, अपाचे जस्ता लडाकू हेलिकोप्टर निकै तीव्र गतिमा एक ठाउँदेखि अर्को ठाउँसम्म पुग्न सक्छन्, त्यस्तै टाइटनमा विशाल विमान उडान भर्न पृथ्वीमा भन्दा धेरै गुणा सजिलो हुन्छ।

टाइटनको रहस्य शनि ग्रहको सोधका लागि पठाइएको भोजर-१, २ र क्यासिनी भू-उपग्रहले निकै विस्तृत रूपमा टाढाबाट अध्ययन गरेका थिए। हैजिनस (huygens) नामक एक प्रोबले (क्यासिनीसँग छुट्टिएर टाइटनको सतह अध्ययन गर्न बनाइएको यन्त्र) टाइटनको वायुमण्डल प्रवेश

गर्ने बेला सतहभन्दा ५५ - ८० किलोमीटर भित्र तरल पानीको समुद्र रहेको डाटा पठाउन सफल भएको थियो। जीवनलाई चाहिने पानी थुप्रै उपग्रहमा पाहिने भए पनि तरल पानी त्यो पनि यति धेरै मात्रामा देखिएकोले टाइटनमा जीवन पनि हुनसक्ने सम्भावना रहेको छ। पृथ्वीमा अक्सीजनबिना र सौर्य ऊर्जाका बिना जीवन जिउन सक्ने ब्याक्टेरियाहरू प्रशस्तै मात्रामा भेटिएका छन्। एक्स्ट्रिमोफाइल (extremophile) को नामले चिनिने यी ब्याक्टेरिया निकै उच्चतम तापक्रम तथा अम्लिय तरल (acidic solution) मा अक्सीजनको साटो नाइट्रोजन, सल्फरलाई आहारा बनाएर जीवन जिउने गरेका छन्।

हैजिनस प्रोब टाइटनको सतहमा अवतरण गरेको केही घण्टामै ब्याट्री सकिएको कारण अझ धेरै वैज्ञानिक डाटा र सतहको फोटो पठाउन सकेन। हैजिनसको असफलतालाई ध्यानमा राखी वैज्ञानिकहरूले ड्रागन-फ्लाई (वीरसेप-४थ्रू)

नामक ड्रोनेको सहयोगले टाइटनका रहस्यहरू खोज्ने योजना बनाइराखेका छन्। सन् २०२५ मा पृथ्वीबाट उडान भर्ने लक्ष्य राखिएको ड्रागन-फ्लाई (वीरसेप-४थ्रू) २०३२ मा मात्र टाइटनको सतहमा पुग्नेछ। जोन्स होपकिन्स अ.फि.ल्याबको प्रस्ताव रहेको यो मिसनलाई सफल बनाउन नासाको सहयोगको मुख्य भूमिका हुनेछ। लगभग यो ड्रोनेको निर्माणका लागि लग्ने ९४ अरब रुपियाँ र प्रक्षेपणको लागि लामै १७ अरब रुपियाँ नासाले खर्चिनु पर्दछ। सूर्यको अध्ययनका लागि २०० अरब रुपियाँ खर्चै बनाएको पार्कर सोलार प्रोब पठाएको नासाले यो योजनलाई कुन ढंगले लिन्छ भन्ने छ। मंगल ग्रह र चन्द्रमालाई लक्षित गरी धेरै योजनहरूलाई अघि बढाइरहेको बेला टाइटनमा ड्रोनेको प्रस्तावले सबैलाई फेरि खगोल विज्ञान र यसका नयाँ प्रगतिमा निकै चासो बढाएको छ।

पृथ्वीमा जीवनको सुरुवात कसरी भयो भन्ने प्रश्नको

उत्तर रसायनशास्त्रले जैविकशास्त्रको सुरुवात गरेको भन्ने कुरा टाइटनको यस योजनाले थप पुष्टि गर्छ। ब्रह्माण्डमा जीवनको उत्पत्ति एकदम आश्चर्यजनक घटना हो। यो कसरी शुरु भयो भन्ने प्रश्न टाइटनको सतहबाट ५५ किलोमिटर तल रहेको तरल पानीको समुद्रमा लुकेको छ।

दाँत बलियो र चम्किलो कसरी बनाउने?



दाँतको मुख्य काम खानेकुरा चपाउनु हो। यसर्थ दाँतको सम्बन्ध सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्यसँग पनि छ। किनभने, जब दाँतले राम्ररी चपाएर खाइन्छ, तब पाचन प्रक्रिया सहज रूपले हुन्छ। राम्ररी चपाएर खानेकुरा सेवन गर्दा त्यसमा रहेको पोषक तत्व शरीरले सहज रूपमा ग्रहण गर्दछ। पाचन यन्त्रलाई अनावश्यक भार पर्दैन। यसरी खानेकुरालाई टुक्रा-टुक्रा गर्नका लागि बलियो दाँत चाहिन्छ। बलियो दाँत मात्र भएर पनि पुद्दैन, सफा र स्वस्थ पनि हुनुपर्छ। किनभने, दाँत फोहोर भयो भने हामीले जे-जति खानेकुरा खान्छौं, त्यो सबै दूषित हुन्छ। मुखमा खानेकुरा चपाउन थालेपछि त्यो सफा हुनुपर्छ। यसका लागि मुख तथा दाँत पनि सफा हुनुपर्छ।

कवि, कलाकारले सौन्दर्यको वर्णन गर्दा दाँतको प्रसंग पनि उल्लेख गर्ने गर्छन्। कुनै युवती वा युवक राम्रो छ भनेर पुष्टि गर्नका लागि उनीहरूको दाँतको पनि व्याख्या गरिन्छ। 'मिलेका दाँतका पंक्ति', 'अनारदाना जस्तै मिलेका दाँत' यस्तै-यस्तै।

दोहोन्ध्राइरहुनु परेन, दाँत सौन्दर्यकै एउटा हिस्सा हो। समग्र अनुहारकै सौन्दर्यमा दाँतको अहम् भूमिका हुन्छ। नमिलेका, फोहोर, दुर्गन्धित दाँतले सौन्दर्य नै बिगारेदिन्छ।

दाँतलाई आकर्षक राख्नुपर्छ। बलियो पनि। दुवैका लागि अरू केही गर्नु पर्दैन, केवल सर-सफाईमा ध्यान दिएर हुन्छ। दाँत त्यसबेला खराब हुन्छ, जब त्यसको सर-सफाईमा ख्याल गरिँदैन। खानेकुरा खाएपछि त्यसको टुक्रा दाँतमा रहन्छ। खानेकुराको लेउ दाँतमा टाँसिएर बस्छ। यस्ता टुक्रा तथा लेउलाई हटाउनु पर्छ। त्यसका लागि सजिलो र प्रचलित उपाय हो - दाँत ब्रस गर्नु। खाना खाएपछि ब्रस गर्नुपर्छ। सामान्यतः हामी दिनमा दुइपपवट भात खान्छौं। बिहान र बेलुकी। खाना खाइसकेपछि दुइपपवट नै दाँत ब्रस गर्नुपर्छ। दिनभक्षष खाजा, नास्ता गरेपछि ब्रस गरिरहने अनुकूलता नमिल्न सक्छ। त्यसैले कुनै पनि खानेकुरा खाइसकेपछि सफा पानीले मुख कुल्ला गर्नुपर्छ।

हामी धेरैजसो बिहान उठ्नसाथ ब्रस गर्छौं। हामीलाई लाग्छ, उठेपछि मुखको गन्ध हटाउन ब्रस गर्नुपर्छ। तर, यतिबेलासम्म राति खाएको खानाको टुक्रा सड्ने, गल्ने, कुहिने प्रक्रिया शुरु भइसकेको हुन्छ। दाँतमा जीवाणुहरू फैलिइसकेका हुन्छन्। त्यसैले बिहान दाँत ब्रस गर्नुको खास अर्थ छैन।

खाना खाइसकेपछि ब्रस गर्नु सबैभन्दा उपयोगी तरिका हो। खाना खाएपछि दाँतमा अल्झिएको खानेकुराको टुक्रा, लेउ आदि हटाउनका लागि ब्रस गर्नुपर्छ। ब्रस गर्ने पनि विधि छ। समयसीमा छ। पेस्टको गुणस्तर, ब्रसको गुणस्तरले पनि यसमा भूमिका खेल्छ। जुनसुकै किसिमको ब्रसले दाँतको सफाई प्रभावकारी ढंगले गर्दैन। खासमा दाँतमा रहेको फोहोर सफा गर्नका लागि मुलायम ब्रस चाहिन्छ। खासमा नाइलनको रेशा भएको ब्रस ठिक हुन्छ। यसले गिजालाई असर नगरी दाँतमा चेपिएर रहेको खानेकुरा पखाल्न सहयोग गर्छ। हामी एउटै ब्रस त्यसबेलासम्म प्रयोग गर्छौं, जतिबेलासम्म त्यो काम नलाग्ने हुन्छ। तर, यस किसिमको हेलचेक्र्याईले हाम्रो दाँत नै काम नलाग्ने बनाइदिन्छ। त्यसैले ठुल ब्रस निश्चित अवधिपछि बदल्नु पर्छ। दुइ वा तीन महिनामा ब्रस बदल्ने पर्छ।

अहिले दाँतको सुरक्षा, सफाई आदिका लागि विभिन्न प्रविधि र विधि प्रयोगमा छन्। यद्यपि कृतिम तरिकाले दाँतलाई बलियो बनाउने भन्दा प्राकृतिक रूपमै स्वस्थ बनाउनु राम्रो हो। दाँतलाई बलियो, स्वस्थ र सफा बनाउनका लागि सही समयमा सही ढंगले सफाई गर्नुपर्छ। अर्थात्, ब्रस गर्नुपर्छ।

कतिपय खानेकुराले दाँतलाई कमजोर बनाउँछ। जस्तो कि, गुट्खा, पराग, पान, सुपारी, चुरोट आदिले दाँतलाई कुरूप र कमजोर बनाउँछ।

धेरै तातो खानेकुरा वा धेरै चिसो खानेकुरा पनि दाँतका लागि अनुकूल मानिँदैन। मध्यम तापमानको खानेकुरा उपयोगी हुन्छ। भिटामिन डी-युक्त खानेकुराले दाँतलाई बलियो बनाउँछ।

दाँतको सफाईसँगै गिजाको मसाज गर्ने विधि पनि निकै प्रभावकारी हुन्छ। अतः दाँतलाई केही घरेलु विधिबाट पनि सफा गर्न सकिन्छ।

सौन्दर्यमा नयाँ प्रयोग



फेस मिस्टको चलन केही वर्षअघि देखि प्रारम्भ भएको हो। महिलाहरूले मेकअप गर्नुभन्दा अघि छालालाई तयार गर्नका लागि क्लिन्जर र मोइस्चराइजरपछि मिस्टको प्रयोग गर्नु अति नै उपयोगी हुन्छ।

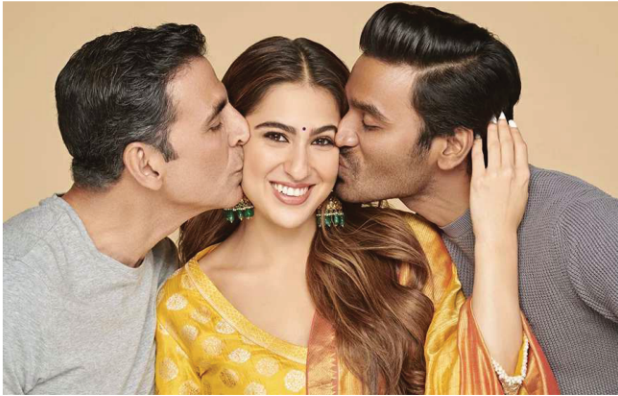
वास्तवमा यसलाई प्रि-प्राइमर पनि भन्न सकिन्छ। किनभने, यसले छालाको हाइड्रेसनलाई बढाएर त्यसलाई भित्रबाटै चम्किलो बनाउँछ। मेकअप गर्नु अगाडि फेस मिस्टको प्रयोग गर्दा मेकअप लामो समयसम्म सुन्दर र टिकाउ हुन्छ। यसलाई बढी प्राकृतिक र हर्बल प्रोडक्टले बनाइने भएकोले छालामा यसको प्रभाव पनि प्राकृतिक नै हुन्छ।

सौन्दर्य विशेषज्ञहरूको भनाइ अनुसार ब्यूटी इन्डस्ट्रीले विगत केही समयदेखि धेरै उन्नति गरेको छ र नयाँ-नयाँ उत्पादनहरूलाई महिलाहरूबीच परिचित पनि गराएको छ।

यही क्रममा मिस्टको पनि प्रचलन पनि बढी हुन थालेको छ। वास्तवमा मिस्ट एक प्रकारको स्किन ट्रिटमेन्ट हो, जसले छालालाई पोषण, सुन्दरता र मजबुती प्रदान गर्छ। किनभने, आजका महिलाहरूले तनाव, प्रदूषण, अनियमित खानपान आदि विभिन्न समस्याहरूको सामना गर्नुपर्छ, जसको प्रभाव उनीहरूको छालामा सबैभन्दा पहिला देखिन थाल्छ ।

त्यस्तो स्थितिमा मिस्टको प्रयोग गरेर छालालाई केही हदसम्म बचाउन सकिन्छ। यसको प्रयोग गर्दा विभिन्न फाइदाहरू पनि पाउन सकिन्छ।

मेकअपभन्दा पहिला फेस मिस्ट लगाउनाले ब्यूटी प्रोडक्ट सजिलै छालामा



नायक अक्षय कुमार र नायिका साराअली खानको सहकार्य पक्का भएको छ। आनन्द एल राईको निर्देशनमा बन्न लागेको चलचित्र 'अत्रङ्गी रे'मा उनीहरूले एकसाथ काम गर्न लागेका छन्। चलचित्रमा धनुषको पनि मुख्य भूमिका रहनेछ। अक्षय र साराले एउटै चलचित्रमा काम गर्ने भएपछि यतिबेला सामाजिक संजालमा यो विषय गर्मिलो बनेको छ। अक्षय र साराका पिता सैफअली खानले केही चलचित्रमा काम गरेका छन्। अब, अक्षय उनै सैफकी छोरी सारासँग पर्दामा देखिँदैछन्। अहिले साराले बलिउडमा आफ्नो गजबको क्रेज बनाएकी छन्। 'केदारनाथ'बाट डेब्यु गरेकी साराले पहिलो चलचित्रबाट नै सफलता पाएकी थिइन्। दोस्रो चलचित्र 'सिम्बा'ले पनि सारालाई सफलता नै दियो। अहिले सारा अभिनीत चलचित्र 'लभ आजकल' रिलिजको तयारीमा छ। सारा अक्षयसँग काम गर्न पाउँदा निकै खुसी छिन्। उनले भनेकी छन्-'अक्षय सर मेरो मनपर्ने नायक हुनुहुन्छ। उहाँको चलचित्र धेरै हेरेको छु। उहाँसँग सहकार्य गर्न पाउनु मेरा लागि सौभाग्य हो।'

त्यस्तै सारासँग काम गर्न अक्षय कुमार पनि उत्साहित छन्। 'सारा अहिले निकै राम्रो सम्भावना भएकी नायिका हुन्', अक्षयले बलिउड मिडियासँग भनेका छन्-'अब मैले नयाँ पुस्ताका कलाकारहरूसँग काम गरेर नयाँ कुराहरू सिक्नेछु।'

दुइ पुस्ताका कलाकारलाई एकसाथ पर्दामा देख्न पाउने कुराले दर्शकमा खुसी मिलेको छ। 'अत्रङ्गी रे'लाई भुषण कुमार र आनन्द एल राईले संयुक्त रूपमा निर्माण गर्न लागेका हुन्। हिमांशु शर्माले लेखेको चलचित्रको छायांकन १ मार्चबाट शुरु हुने बताइएको छ।



अक्षयसँग साराको जोडी पक्का